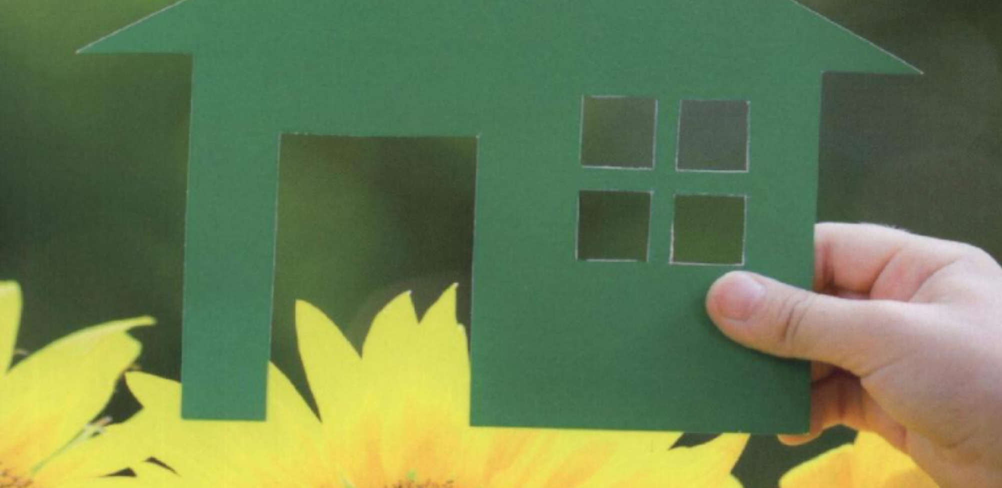
VOLVER A CASA

Recuperación y reivindicación del niño interior



JOHN BRADSHAW



ePUB

JOHN BRADSHAW

VOLVER A CASA

Recuperación y reivindicación del niño interior



TRANSFORMA, RENUEVA E IMPULSA TU VIDA SANANDO AL «NIÑO HERIDO» QUE HABITA EN TU INTERIOR

John Bradshaw, afamado terapeuta y promotor de la salud psicológica, descubrió que aquellas personas que durante la infancia no pueden satisfacer sus necesidades emocionales acaban convertidas en adultos perturbados y limitados por los efectos de lo que el propio Bradshaw denominó «el niño interior herido».

El autor, motivado por su propio proceso de sanación, emprendió una larga y fructífera investigación que culminó en la creación de un método terapéutico revolucionario para la recuperación del «niño interior».

Volver a casa es la obra en la que se expone dicho método como un conjunto bien ordenado de pautas y técnicas que permiten averiguar si en algún momento de nuestro pasado sufrimos una herida limitante, y aprender el modo de reconectar y recuperar de forma gradual y eficaz los recursos, las energías y la motivación que quedaron extraviados en la infancia.

A lo largo de más de dos décadas, varias generaciones de pacientes han aplicado a sus vidas las técnicas de Bradshaw y avalan no solo la profundidad del cambio realizado, sino también el poder, la motivación y la creatividad que brotan tras haber sanado las heridas del pasado.



Al herido niño interior en Norma, mi madre. A mi hermana Barbara y a mi hermano Richard. Nuestros chicos interiores saben mejor que nadie cómo fue.

A mi hijo John y a mi hijastra Brenda. Perdónenme por las heridas que les transferí a ustedes.

Índice

PRÓLOGO

Ya sé lo que quiero realmente para Navidad. Quiero que me devuelvan mi niñez. Nadie me va a dar eso... Ya sé que no tiene sentido; pero ¿desde cuándo la Navidad tiene sentido? Se refiere a un niño de hace mucho tiempo y muy lejos, al igual que a un niño del ahora. A usted y a mí. Esperando tras la puerta de nuestros corazones que suceda algo maravilloso.

ROBERT FULGHUM

Mientras caminaba entre los participantes de mis sesiones de terapia, estaba sorprendido por su intensidad. Cien personas en grupos de seis o de ocho llenaban la habitación. Cada grupo se bastaba a sí mismo, con sus integrantes sentados cerca y susurrándose unos a otros. Era el segundo día de actividades y ya había habido bastante interacción y comunicación. Sin embargo, esas personas habían sido totalmente ajenas entre sí cuando

comenzaron.

Me acerqué a un grupo. Escuchaban con suma atención a un hombre canoso. Él leía la carta que su niño interior le había escrito a su padre.

Querido padre:

Quiero que sepas cuánto me lastimaste. Me castigaste más tiempo del que pasaste conmigo. Y yo hubiera soportado los moretones y las heridas si tan sólo me hubieras dedicado tiempo. Yo deseaba tu amor más de los que me atrevía a decirte. Si tan sólo hubieras jugado conmigo o me hubieras pedido que te acompañara al estadio. Si tan sólo hubieras dicho que me amabas. Yo deseaba importarte...

Puso sus manos sobre sus ojos. Una mujer sentada a su lado empezó a acariciarle el cabello con ternura; un hombre más joven se estiró para tomar su mano. Otro le preguntó si deseaba que lo abrazaran; el hombre canoso asintió.

Otro grupo estaba sentado en el piso. Formaban un círculo, abrazados. Una elegante anciana leía su carta:

Madre, estabas muy ocupada con tus actos de caridad. Nunca tuviste tiempo para decirme que me amabas. Me prestabas atención sólo cuando me enfermaba o cuando tocaba el piano y te hacía sentir orgullosa. Solo me dejaste tener los sentimientos que te complacían.

Sólo te importé cuando te daba satisfacciones. Nunca me amaste por mí misma. Estaba tan sola...

Su voz se quebró y empezó a llorar. La barrera de control que había mantenido cuidadosamente durante setenta años comenzó a caer con sus lágrimas: Una muchacha la abrazó. Un joven le dijo que estaba bien llorar.

La alabó' por su valor.

Me dirigí a otro grupo. Un hombre ciego estaba leyendo una carta escriba en Braille:

Te odiaba porque te avergonzabas de mí. Me encerrabas en el garaje cuando llegaban tus amigos. Nunca tuve lo suficiente para comer. Tenía mucha hambre. Sabía que me odiabas porque era una carga para ti. Te reías y me ridiculizabas cuando tropezaba.

Tuve que alejarme. Estaba sintiendo la irá residual del niño herido que hay en mi interior y deseaba llorar de rabia e indignación. La tristeza y la soledad de la niñez resultan abrumadoras. ¿Cómo nos podemos recuperar de tanto dolor?

Sin embargo, al finalizar el día, la atmósfera había cambiado a una de paz y alegría. Las personas se acercaban unas a otras; algunos se tomaban de las manos; la mayoría sonreía mientras realizábamos el ejercicio final.

Todos me agradecieron por ayudarlas a encontrar al niño herido que yacía en su interior. El presidente de un Banco, que había ofrecido abierta resistencia al comienzo de la sesión, me dijo que había llorado por primera vez en cuarenta años. Cuando era niño, había sido golpeado cruelmente por su padre y se había prometido no ser nunca vulnerable ni mostrar sus sentimientos. Ahora hablaba acerca de aprender a cuidar al niño solitario que vivía dentro de él. Su expresión se había suavizado y se lo veía más joven.

Al comienzo de la terapia, yo había animado a los participantes a dejar sus máscaras a un lado y mostrar lo que ocultaban. Les había explicado que cuando mantenían oculto a su niño interior, éste contaminaba sus vidas con' arranques de ira, reacciones exageradas, problemas conyugales, adicciones, paternidad inadecuada y relaciones dolorosas y nocivas...

Debo de haber tocado un nervio, porque respondieron muy bien. Los sentí tanto excitados como agradecidos, mientras me miraban abiertamente y sonriendo. Esta sesión terapéutica se realizó en 1983. En los años posteriores, me fascinó cada vez más el poder curativo del niño interior de cada persona.

Hay tres cosas sorprendentes acerca de nuestra terapia la rapidez con que cambia la gente; lo profundo de ese cambio, y la fuerza y creatividad resultantes cuando surjan las heridas del pasado.

Empecé a trabajar con el niño interior hace más de. doce años, utilizando una meditación improvisada con algunos de mis pacientes. Pero con esta meditación logré resultados dramáticos. Cuando la gente se ponía en contacto con su niño interior, la experiencia le resultaba con frecuencia abrumadora. En ocasiones, lloraban con intensidad. Después decían cosas como "he estado esperando toda mi vida para que alguien me encontrara"; "me siento como si hubiera vuelto a mi lugar de origen"; "mi vida se ha transformado desde que encontré a mi niño".

Debido a esta respuesta, desarrollé toda una terapia para ayudar a la gente a encontrar y abrazar al niño que yace en su interior. Esta terapia ha

evolucionado durante los años, debido al diálogo que se realiza con los que participan en ella. Éste es el trabajo más poderoso que he realizado jamás.

El enfoque de la terapia consiste en ayudar a la gente a finiquitar el dolor no resuelto de su niñez: sufrimiento que resultó del abandono, el abuso en todas sus formas; el descuido de las necesidades de desarrollo elementales y los conflictos provocados por problemas en los sistemas familiares.

En la terapia dedicamos la mayor parte del tiempo a las necesidades de desarrollo de la niñez que se vieron descuidadas. En esto también se basa la mayor parte de este libro. Según mi experiencia, concentrarse en el desarrollo es la manera más completa y efectiva de sanar nuestras heridas emocionales. Creo que este enfoque de curar cada etapa del desarrollo singulariza mi terapia.

Durante la terapia, escribo las dependencias normales de la niñez. Si Esas necesidades no son satisfechas.' tendemos a llegar a la edad adulta con un niño herido en nuestro Interior. SI se hubieran satisfecho las necesidades de la niñez, no nos hubiéramos convertido en "niños adultos".

Después de delinear las necesidades de una etapa particular, los participantes forman grupos. Por turnos se convierten en el objeto del trabajo; cada persona escucha mientras los, otros expresan lo que aquél!; necesitaba escuchar en su etapa de bebe, infante y preescolar, y así sucesivamente.

Dependiendo de los límites del tema, los miembros del grupo acarician, cuidan y validan el dolor de la niñez de cada persona. Cuando esta persona escucha una frase.. que necesitaba escuchar pero de la que careció durante la niñez, por lo general comienza a sollozar, ligera o intensamente. Algunos sufrimientos congelados comienzan a derretirse.

Al final de la terapia, todos han realizado una parte del rescate de su dolor.

La cantidad depende de la posición de cada persona en el proceso curativo.

Algunas ya han realizado bastante antes de acudir a la terapia; otras no han hecho nada.

Antes de terminar, les proporciono una meditación para que cada una abrace a su niño interior. En ese momento, muchas personas sienten una descarga de emoción intensa. Cuando los participantes dejan la terapia, los animo a que le dediquen un poco de tiempo, diariamente, a dialogar con su niño interior.

Cuando las personas han recuperado y cuidado al niño herido que vive en su interior, la natural energía de este niño maravilloso comienza a surgir. Una vez que se integra, el niño interior se convierte en una fuente de regeneración y vitalidad. Carl Jung lo llamó el "niño maravilloso", nuestro potencial innato para explorar, asombramos y ser creativos.

Esta terapia me ha convencido de que el trabajar con el niño que vive en el interior de uno es la manera más rápida y poderosa de realizar cambios terapéuticos en la gente. Este efecto, casi inmediato, sigue sorprendiéndome.

Normalmente permanezco escéptico hacia cualquier tipo de alivio rápido, pero este trabajo parece comenzar un proceso de cambios duraderos.

Al dar su opinión uno o dos años después de la experiencia, muchos participantes afirman que la terapia cambió su vida; Yo estaba agradecido, pero también confundido. Realmente no sabía por qué el trabajo causaba tanto impacto en algunas personas y apenas afectaba a .otras. Mientras buscaba la explicación, empezó a surgir una imagen.

Primero consulté la obra de Eric Berne, el genio creativo del análisis transaccional. Esta teoría enfatiza el "estado del ego del niño", con lo que se refiere al espontáneo niño natural que alguna vez fuimos. También describe las formas en que el niño natural se adaptó a las presiones de su inicial vida familiar,

El niño natural o maravilloso está presente cu.ndo usted se encuentra con un viejo amigo; cuando se ríe a mandíbula batiente; cuando es creativo y espontáneo; cuando se siente impresionado ante un paisaje maravilloso.

niño herido o adaptado está presente cuando usted se niega a pasar una luz roja aunque esté obviamente descompuesta, o pasa de largo porque no hay nadie a la vista y piensa que no es importante. Otras actitudes de niño lastimado incluyen las explosiones de ira, el ser abiertamente educado y obediente, hablar con va? infantil, manipular a los demás y poner mala cara.

En el Capítulo 1, especificaré las diversas formas en que el niño herido que vive en nuestro interior afecta nuestra vida adulta.

Aunque he utilizado el análisis transaccional como el modelo terapéutico básico en mi trabajo, nunca lo he enfocado hacia las diversas etapas de desarrollo que atraviesa el niño y a su adaptación para sobrevivir.

Cualquier parte del desarrollo de nuestro niño maravilloso puede detenerse.

Como adultos, podemos comportamos de manera infantil; podemos hacer una regresión a las actitudes de un bebé; seguimos creyendo en la magia como un preescolar; y podemos enojamos y retraemos, como un escolar que pierde en un juego. Todas estas conductas son infantiles y representan diversos niveles del desarrollo infantil obtenido. Con este libro me propongo ayudarlo a recobrar al niño herido que vi ve en su interior, en cada etapa de su desarrollo.

Una influencia posterior sobre mí. obra fue la del hipnoterapeuta Milton Erickson, quien sostenía que cada persona tiene un mapa propio del mundo, una serie de creencias internas en su inconsciente, que constituyen una especie de trance hipnótico. Utilizando sus hipótesis, yo desarrollé formas naturales de conectarme con el trance en el que ya estaban mis pacientes y utilizarlo para estimular su expansión y el cambio. Lo que no vi hasta que empecé a realizar este trabajo fue que el niño herido que está en nuestro interior es quien forma el sistema básico de creencias. Al hacer regresiones al niño que vive en nuestro interior, es posible cambiar las creencias básicas de manera

directa y rápida.

El terapeuta Ron Kurtz ahondó mi comprensión de la dinámica de este trabajo. El sistema Kurtz, llamado "terapia Haikomi", enfoca directamente el material básico. Este material es la manera en que nuestra experiencia interna ha quedado organizada. Se compone de nuestros primeros sentimientos, creencias y recuerdos, la base que se formó en respuesta a las presiones en nuestro ambiente infantil. Este material básico no se apega a la lógica y es primitivo; fue la única manera en que ese niño mágico, vulnerable, necesitado e ilimitado aprendiera a sobrevivir.

Una vez que se forma, este material se convierte en el filtro por el que pasan todas las experiencias que adquirimos. Con esto se explica por qué algunas personas continuamente escogen la misma clase de relaciones destructivas; por qué algunos experimentan sus vidas como una serie de traumas reciclados; por qué muchos de nosotros no podemos aprender de nuestros errores.

A esta necesidad de repetir el pasado, Freud la llamó "compulsión por la repetición". La gran terapeuta moderna, Alice Miller la llama la "lógica de lo absurdo". Es lógica cuando uno comprende cómo el material básico conforma nuestra experiencia. Es como cuando usted usa anteojos para el sol: no importa cuánta luz de sol haya realmente, siempre se filtrará de la misma manera. Si los anteojos son verdes, el mundo parecerá verde. Si son marrones; usted no apreciará muy bien los colores.

Por lo tanto, si deseamos cambiar, tenemos que cambiar nuestro material básico. Como fue nuestro niño interior el que organizó inicialmente nuestra experiencia, el hace contacto con él es una manera de cambiar inmediatamente nuestro material.

Este trabajo es una importante herramienta terapéutica y es muy diferente de la terapia realizada en el pasado.

En este libro le ofreceré una nueva forma de ponerse en contacto con su niño interior, recobrado y cuidarlo. Usted debe hacer la actividad sugerida si desea experimentar el cambio. Depende del adulto que haya en usted decidirse a hacer este trabajo. Aunque sea usted infantil, su yo adulto sabrá exactamente dónde está usted y qué está haciendo. El niño que vive en su interior experimentará las cosas como las captó en la niñez. Pero esta vez su yo adulto estará ahí para proteger y apoyar al niño mientras termina asuntos importantes que no finalizo.

El libro consta de cuatro partes. La Parte 1 muestra cómo su niño maravilloso se confundió y cómo sus heridas siguen afectando su vida.

La Parte 2 lo hace recorrer cada etapa del desarrollo, y le muestra lo que hubiera necesitado para desarrollarse de manera saludable.

La Parte 3 presenta ejercicios correctivos específicos para ayudar a su niño

interior a crecer y florecer; para enseñar a otros adultos formas de satisfacer algunas necesidades de sus niños y para establecer límites adecuados para el niño interior.

La Parte 4 muestra cómo surge su niño maravilloso, mientras sana el niño herido. Aprenderá cómo entrar en su niño maravilloso y verá que es la energía más creativa y transformadora que posee.

Asimismo, cuento mi propia historia. Cuando comencé con este trabajo, no podía imaginar las transformaciones en mi comportamiento y en mi pensamiento, resultantes del descubrimiento que hice de mi niño interior. Cuando era pequeño, con frecuencia me decía: "Cuando crezca y me vaya de aquí, todo se arreglará". Conforme pasaban los años, fui comprendiendo que las cosas no mejoraban; se ponían peor. Vi en otros miembros de mi familia lo que no podía ver en mí mismo; diez años después de haber obtenido una victoria sobre el alcoholismo, me di cuenta de que todavía me manejaban y era compulsivo.

Una lluviosa tarde experimenté lo que Alice Miller escribió acerca del niño que vive en su interior: "No me decido a abandonar a este niño solitario ... He tomado una decisión que va a cambiar profundamente mí vida: permitir que el niño me conduzca." Ese día tomé la decisión de recobrar y cuidar a mi niño interior. Lo hallé casi aterrorizado. Al principio no confió en mí ni me acompañó. Sólo insistiendo en mis esfuerzos para comunicarme con él y probándole que no lo abandonaría, empecé a ganar su confianza. En este libro describo las etapas de esa jornada que me permitió convertirme en el defensor y guardián de aquel niño de mí interior. Esa jornada ha cambiado mi vida.

PARÁBOLA

La doble tragedia de Rudy Revolvin

(Basado en La extraña vida de [van Osokin, de P. D. Ouspensky.)

Hubo una vez un hombre llamado Rudy Revolvin. Su vida fue dolorosa y trágica. Murió frustrado, y su alma fue a parar al valle de la Oscuridad.

El Señor de la Oscuridad, viendo que Rudy era un adulto con un niño herido interior, estimó que podía acrecentar la oscuridad dando a Rudy la oportunidad de volver a vivir su vida. Sucede que el Señor de la Oscuridad tenía la misión de mantener la oscuridad, incluso de acrecentarla si podía. Dijo a Rudy que no dudaba de que cometería exactamente los mismos errores otra vez, y que sufriría exactamente la misma tragedia que antes.

Después le informó a Rudy que tenía una semana para aceptar o rechazar su proposición.

Rudy reflexionó larga y profundamente. Era obvio para él que el Señor de la Oscuridad le estaba tendiendo una trampa. Naturalmente, volvería a cometer los mismos errores, porque no tendría los recuerdos de lo que había vivido en su vida anterior. Sin tales recuerdos, no tendría manera de evitar sus errores.

Cuando finalmente compareció ante el Señor de la Oscuridad, rechazó la oferta.

El Señor de la Oscuridad, conociendo el "secreto" del niño interior herido, no se desanimó por su negativa. Le hizo saber a Rudy que, contrariamente a su política, se le permitiría recordar todo lo relativo a su vida pasada. El Señor de la Oscuridad sabía que aunque Rudy tuviera esos recuerdos, volvería a cometer los mismos errores y tendría que vivir de nuevo su vida dolorosa.

Rudy se alegro. "Finalmente", pensó, "tengo una verdadera oportunidad". Rudy no sabía nada del "secreto" del niño interior herido.

Ciertamente, aunque conoció con anticipación y en forma detallada cada desastre que antes había causado, repitió su dolorosa y trágica vida.

¡El Señor de la Oscuridad quedó complacido!

PARTE 1

EL PROBLEMA DEL NINO INTERIOR HERIDO

El conocimiento iluminó recámaras olvidadas en la casa oscura de la infancia. Ahora sabía por qué en ocasiones me sentía nostálgico hablándome en casa.

G. K. CHESTERTON

INTRODUCCIÓN

Buckminster Fuller, uno de los hombres más creativos de nuestro tiempo, gustaba de citar el poema de Christopher Morley acerca de la infancia:

El poema más grande conocido

es uno que han vivido todos los poetas:

la poesía innata, no expresada,

de tener solamente cuatro años.

Aún lo bastante joven para ser parte

del gran corazón impulsivo de la naturaleza,

nacido amigo de ave, bestia y árbol,

Y tan tímido como una abeja. ..

Y, sin embargo, con adorable razón, diestro

para edificar cada día un nuevo paraíso,

alborozado explorador de cada sentido,

¡sin desmayar, sin fingir!

En tus ojos transparentes, sin mácula,

no hay conciencia, no hay sorpresa;

aceptas los raros acertijos de la vida,

conservando aún tu extraña divinidad ...

Y la vida, que pone en rima todas las cosas,

también puede hacer de ti un poeta, con el tiempo;

pero hubo días, ¡oh, tierno diablillo!,

en que fuiste poesía en sí.

¿Qué le ocurre a este maravilloso comienzo en el que todos somos "poesía en sí"? ¿Cómo se convierten todos esos pequeños traviesos en asesinos, drogadictos y delincuentes sexuales, crueles dictadores o políticos moralmente degenerados? Los vemos a todos ellos alrededor de nosotros: tristes, temerosos, titubeantes, ansiosos y deprimidos, llenos de anhelos indescriptibles. Sin duda, esta pérdida de nuestro potencial humano innato es la mayor tragedia de todas.

Mientras más sepamos cómo perdimos nuestra espontánea brillantez y creatividad, más posible será hallar maneras de recobrarías. Hasta podremos ser capaces de hacer algo para evitar que en el futuro esto les suceda a nuestros hijos.

CAPÍTULO 1

CÓMO SU NIÑO INTERIOR HERIDO CONTAMINA SU VIDA

La persona ... aquejada por una vieja pena dice Cosas que no son pertinentes; hace cosas que no dan resultado; no puede hacer frente a los problemas, y soporta terribles sensaciones que no tienen nada que ver con el presente.

HARVEY JACKINS

No podía creer que yo pudiera actuar de manera tan infantil. Tenía cuarenta años y había rabiado y gritado hasta que mi esposa, mis hijastros y mi hijo se aterrorizaron. Entonces subí a mi automóvil y me alejé de ellos. Después me encontré allí sentado, solo en un motel, en mitad de nuestras vacaciones en la Isla Padre. Me sentía muy solo y avergonzado.

Cuando intenté analizar los sucesos que precedieron a mi partida, no pude sacar nada en claro. Estaba confundido. Fue como despertar de una pesadilla. Más que nada,' deseaba que mi vida familiar fuera agradable, amorosa y sincera. Pero éste era el tercer año en que yo había estallado en nuestras vacaciones. En otras ocasiones, ya había perdido el control, pero nunca antes me había alejado de mi familia

Era como si hubiera entrado en un estado de conciencia alterado.

¡Dios mío, cómo me odié! ¿Qué pasaba conmigo?

El incidente en la Isla Padre ocurrió en 1976, un año después de la muerte de mi padre. Desde entonces, conocí las causas que provocaban mis arrebatos de irá. Estando solo y avergonzado en ese miserable cuarto de motel, empecé a tener vívidos recuerdos de mi infancia. Recordé aquella Nochebuena; tenía alrededor de once años y estaba en mi cuarto con las luces apagadas y la cabeza cubierta con cobertores, y me rehusaba a hablar con mi padre. Él había llegado a casa tarde, un poco ebrio, y yo lo quería castigar por arruinar nuestra celebración de la Navidad. No podía expresar lo que sentía porque me habían enseñado que era pecado hacer tal cosa, especialmente a mis padres. Con los años, mi ira se escondió en mi alma y 'se convirtió en rabia. La mayor parte del tiempo la guardé celosamente. Yo era un sujeto simpático. El padre más agradable que hubiera existido, hasta que no pude soportarlo más. Entonces me convertí en Iván el Terrible.

Comprendí que esa conducta surgida en las vacaciones era una regresión espontánea. Cuando me enfurecía y castigaba a mi familia abandonándola, yo regresaba a mi infancia, cuando me había tragado mi ira y la había expresado de la única manera en que podía hacerla un niño:

con el silencio y el retiro. Ahora, ya adulto, después de un desahogo emocional o un alejamiento físico, me sentía como el solitario y avergonzado

niño que había sido.

Ahora lo entiendo; cuando el desarrollo de un niño se frustra, cuando los sentimientos se reprimen, especialmente la ira y el dolor, ese~ se convertirá físicamente en un adulto pero en su interior permanecerá ese niño airado y herido. Ese niño interno contaminará espontáneamente la conducta de la persona adulta.

Al principio podría parecer absurdo que un niño pueda seguir viviendo en un adulto. Sin embargo, eso es precisamente lo que estoy sugiriendo.

Creo que este descuidado niño herido que se aloja en el alma del adulto e.§. una fuente importante de dolor humano. Hasta que reclamemos y defendamos a ese niño, seguiremos alterando y contaminando nuestra vida adulta.

Describiré a continuación algunas de las formas en que ese niño herido contamina nuestra vida.(Al final del capítulo, hay un cuestionario que lo ayudará a determinar cuán gravemente fue herido su niño interno.)

CODEPENDENCIA

La codependencia se puede definir como una enfermedad caracterizada por una pérdida de identidad. Ser codependiente significa estar alejado de Los propios sentimientos, necesidades y deseos. Considérense los siguientes ejemplos: El novio de Pervilia le comenta a ésta sus dificultades en el trabajo. Esa noche, la joven no puede dormir porque le preocupa el problema por el que atraviesa él. Siente en carne propia las emociones que

experimenta su novio.

Cuando, después de seis meses, la novia de Maxmillian terminó sus relaciones, él sintió deseos de suicidarse. Creía que sólo si ella lo amaba él valía algo. En realidad, Maxmillian carecía de autoestima. Se valoraba a sí mismo por lo que otros pensaban de él, lo cual lo hacía ser dependiente de otras personas.

Una noche, su esposo le pregunta a Jolisha si desea salir. Ella no tiene muchas ganas de hacerla, pero acepta. Él le pide que sugiera adónde ir y ella le contesta que a ningún lugar en especial.

El la lleva a comer un asado y luego a ver una película de aventuras.

Ella termina odiando cada momento de la velada. Se enoja y se aleja de su marido durante una semana. Cuando él le pregunta: "¿Qué pasó?", ella le contesta: "Nada".

Jolisha es una mujer dulce. Todos los que la conocen comentan lo. agradable que es. En realidad, ella sólo finge ser agradable. Por lo general, está actuando. Para Jolisha, ser agradable es una identidad falsa. No identifica realmente lo que desea o necesita. No conoce su propia identidad.

Jacobi tiene cincuenta y dos años. Acude en busca de consejo profesional porque desde hace dos meses tiene una aventura con su secretaria, de

veintiséis. Jacobi dice no saber cómo ocurrió. Es una persona destacada en su Iglesia y miembro respetado del Comité para la Salvaguardia de la Moral. Encabezó la lucha contra la pornografía en su ciudad, y participa como actor en una representación religiosa. Pero al cabo de algunos años de represión eficiente, su impulso sexual lo domina ahora.

Biscayne se preocupa mucho por la obesidad de su esposa. Ha restringido su vida social porque le incomoda que sus amigos vean a su cónyuge. Biscayne no sabe dónde termina él y dónde comienza su esposa.

Piensa que su masculinidad se juzgará por el aspecto de su esposa.

Su socio, BigelIo, tiene una amante. Periódicamente él comprueba que ella mantenga su peso. Bigello es otro ejemplo de una persona que no conoce su identidad. Él relaciona su masculinidad con el peso de su mujer.

Ophelia le exige a su marido que le compre un coche de lujo. También insiste en que sigan siendo socios de cierto club muy exclusivo. Ambos tienen enormes deudas, se dedican a hacer malabarismos con sus acreedores y en sostener una imagen de bienestar propia de las clases adineradas.

Ophelia cree que su autoestima depende del hecho de mantener la imagen adecuada. No conoce su propia identidad.

En los casos anteriores, encontramos a personas que dependen de algo externo a ellos para tener una identidad. Son ejemplos de codependencia.

La codependencia se origina en ambientes familiares poco saludables.

"Por ejemplo, todos los miembros de la familia de un alcohólico se convierten en codependientes de la forma de beber de éste. Como ese vicio amenaza a cada miembro (1e la familia, se adaptan a la situación permaneciendo en constante alerta. De hecho, la adaptación a la tensión debería ser un estado temporal, pero en realidad tiende a volverse crónica. Con el tiempo, una persona que vive con la angustia crónica de la conducta alcohólica pierde contacto con sus propios sentimientos, necesidades y deseos.

Los niños necesitan seguridad y una orientación positiva de las emociones para entender sus propias señales interiores. También requieren ayuda para aprender a separar sus pensamientos de sus sentimientos.

Cuando el ambiente familiar está lleno de Violencia emocional, física o sexual), el niño debe concentrarse solamente en su entorno. Con el correr del tiempo, su habilidad para valorarse a sí mismo se pierde. Sin una vida interior saludable, uno se exilia e intenta hallar satisfacción en el exterior.

Esto es codependencia, y representa un síntoma de la existencia de un niño herido en el interior de una persona La conducta codependiente indica que no fueron satisfechas las necesidades de la infancia y, por lo tanto, esa persona no puede saber quién es.

CONDUCTAS OFENSIVAS

Pensamos que todas las personas que poseen un niño herido en su interior son agradables, calladas y sufridas. Pero, de hecho, ese niño herido que llevan, en su alma es responsable <:le mucha de la violencia 'i crueldad imperantes en el mundo. Hitler fue crónicamente golpeado en su infancia; fue humillado por su sádico padre, quien era hijo bastardo de un terrateniente judío, Hitler reprodujo la forma más extremada de esa crueldad en millones de personas inocentes.

Me viene a la memoria uno de mis pacientes, Dawson. Cuando me consulto acerca de un problema en su matrimonio, trabajaba como guardia en un cabaré. Me comentó que a principios de la semana le había fracturado la mandíbula a un individuo. Describió apasionadamente cómo el hombre se había comportado como un bravucón y lo había obligado a hacerla. (Los agresivos no aceptan la responsabilidad de su conducta.)

A través de su relato, pude observar que a menudo Dawson se sentía verdaderamente asustado. Cuando experimentaba miedo evocaba recuerdos de su infancia. Su padre había sido un hombre violento y abusivo con él.

Como el niño pequeño de mucho tiempo atrás, cuando temblaba ante la ira de su brutal padre, perdía toda la seguridad en sí mismo. Así, Dawson se identificaba con las actitudes de su padre. Se convertía en su progenitor el infligía a otros las mismas heridas que éste le había causado a él.

La conducta ofensiva, la principal fuente de destrucción humana, es el resultado de la violencia padecida en la infancia y del sufrimiento y dolor experimentados por esa situación . ..m otrora niño herido e impotente se convierte en el adulto ofensor. Es necesario comprender que cuando un pequeño es objeto de cualquier tipo de abuso, en realidad se lo está

preparando para que sea un ser ofensivo. El psiquiatra Bruno Bettelheim acuñó una expresión para este proceso: "identificación con el ofensor". La violencia física, sexual o emocional es tan aterrorizante, Que el niño pierde su identidad cuando sufre un abuso. Para sobrevivir al dolor, el pequeño se identifica con el ofensor.

Si bien la mayor parte de la conducta ofensora tiene su origen en la infancia, no siempre es el resultado de la violencia. Algunos seres ofensivos fueron "echados a perder" por sus padres complacientes y permisivos, que los hicieron sentir superiores a los demás. Esos niños consentidos creyeron que merecían un trato especial de arte de todos que lo que ellos hacían era siempre o adecuado: Perdieron todo sentido de responsabilidad, pues pensaban que sus problemas eran siempre causados por otros.

DESÓRDENES NARCISISTAS

Todo niño necesita sentirse amado incondicionalmente:, cuando menos al principio de su vida. Si no puede verse reflejado en su padre, el niño no tendrá la manera de saber quién es él. Cada uno de nosotros fue un nosotros antes de

convertirse en un yo. Necesitábamos un rostro-espejo que reflejara todas nuestras partes. Necesitábamos saber cuánto importábamos, que nos tomaban en serio, qué parte de nuestro ser era aceptada y merecedora de cariño. También necesitábamos saber que podíamos depender del amor de nuestros padres. Éstas fueron nuestras saludables necesidades narcisistas. Si no fueron satisfechas, nuestro sentido de YO SOY resultó. perjudicado.

El niño despojado de su narcisismo posteriormente contaminará al Adulto con un insaciable afán de amor, atención y afecto. Las demandas de ese niño que vi ve en su interior sabotearán sus relaciones de adulto porque, no importa cuánto amor se le dé, nunca será suficiente. El adulto, despojado cuando niño de su narcisismo, no puede ver satisfechas sus necesidades porque realmente son necesidades de un niño. Y los niños necesitan a sus padres todo el tiempo. Sienten esta necesidad por naturaleza, no por elección. Las necesidades del niño son necesidades de dependencia, es decir, necesidades que deben ser satisfechas por otros.

Sólo si se lamenta la pérdida llega la curación sí esto no sucede el adulto buscará vorazmente el amor y la estimación que no tuvo en su infancia.

Las necesidades de los adultos despojados de su narcisismo en su infancia asumen varias formas:

- Una tras otra, cada relación les causa una desilusión.
- Siempre buscan al amante perfecto que satisfaga todas sus necesidades.
- Se vuelven adictos. (Las adicciones son un intento por llenar el vacío que existe en su psique. Las adicciones al sexo y al amor son ejemplos destacados.)
- Luchan por obtener objetos materiales y dinero porque ellos les proporcionan la sensación de ser valiosos.
- Se convierten en actores o en deportistas pues necesitan la constante adulación y admiración de su público.
- Utilizan a sus propios hijos para satisfacer sus necesidades. (En su fantasía, sus hijos nunca los dejarán y siempre los amarán, respetarán y admirarán.) Tratan de obtener de sus hijos el amor y la admiración especial que no pudieron lograr de sus padres .

CUESTIONES DE CONFIANZA

Cuando los padres o tutores no inspiran seguridad, se desarrolla en los niños un profundo sentido de desconfianza. El mundo parece un lugar Peligroso, hostil, impredecible. Por lo tanto, el niño debe estar siempre a1ert2 y tener todo bajo control. Piensa que "si yo lo controlo lodo, entonces nadie me podrá sorprender descuidado y lastimarme".

El control se convierte en adicción. Uno de mis pacientes temía tanto perder el control de sus actividades, que trabajaba cerca de cien horas por semana. No

podía delegar autoridad porque no confiaba en que otros hicieran su trabajo. Acudió a mí cuando su colitis ulcerosa se agravó tanto que tuvo que ser hospitalizado.

Otra paciente mía estaba perturbada porque su esposo le había pedido el divorcio. Todo se había desencadenado cuando ella cambió el teléfono que él había instalado en su automóvil. Su marido se quejó de que no importaba lo que él tratara de hacer por ella, nunca lo hacía bien. Su esposa siempre tenía que alterar lo que él había hecho. En otras palabras, ella no estaba satisfecha a menos que las cosas se hicieran a su modo.

La locura por controlar todo causa severos problemas. No hay manera de intimar con un cónyuge que desconfía de uno. La intimidad exige que cada uno acepte al otro tal corno es.

También existe el problema inverso de confiar en extremo en los demás. Uno cede todo el control y confía de una manera tonta, se aferra a los demás y los estima en demasía, o uno se sumerge en la soledad y el aislamiento y erige murallas para los que desean entrar.

Como lo señala el especialista en adicción Patrick Carnes, una Persona que no ha aprendido a confiar, confunde la intensidad con la intimidad, la obsesión con el cuidado, y el control con la seguridad.

Lo primero que debemos aprender en la vida es que los otros (mamá, papá, el mundo exterior) son dignos de confianza. Si podemos confiar en el mundo, seremos. capaces de aprender a confiar en nosotros mismos.

CONDUCTAS DE REPRESENTACIÓN EXTERIOR/ INTERIOR

Representación exterior

Para comprender cómo el niño herido que se aloja en nuestro interior actúa para satisfacer necesidades pendientes desde la infancia y traumas no resueltos, tenemos que entender que la principal fuerza motivadora en *nuestra vida es la emoción.* Las emociones son el combustible que nos mueve a defendemos y a satisfacer nuestras necesidades básicas. La energía es fundamental. Nuestra ira nos impulsa a defendemos. Con ira protegemos nuestros derechos y luchamos por ellos.

El miedo nos hace huir ante el peligro. El miedo nos permite discernir; nos protege del peligro; nos impulsa a correr y buscar refugio.

La tristeza nos hace llorar. Las lágrimas nos ayudan a aliviar nuestro dolor. Con la tristeza, lamentamos nuestras pérdidas y liberamos nuestra energía para utilizarla en el momento presente. Cuando no podemos, lamentamos, no podemos acabar con el pasado. Toda la energía emocional relacionada con nuestra-pena o trauma se congela, aunque continuamente trata de liberarse a sí misma. Como esta energía no se puede expresar de una manera natural, se

manifiesta en conducta anormal. A esto se le llama "representación exterior". Una de mis expacientes, Maggie, nos brinda un buen ejemplo de representación exterior.

Maggie veía a su padre, un iracundo y violento alcohólico, abusar verbal y físicamente de su madre. Esta escena se repitió de manera constante durante toda su infancia. Desde los cuatro años, Maggie fue el consuelo de su madre. Después de ser golpeada por su esposo, su madre se metía en la cama con Maggie. Sollozante y temblorosa, se abrazaba a la pequeña. Eso aterrorizaba a Maggie, ya que cualquier violencia contra un miembro de la familia aterroriza a los demás miembros. *Un testigo de la violencia es una víctima de esa violencia.*

En su infancia, Maggie no pudo expresar su terror y descargar su tristeza. No existía alguien a quien acudir en busca del consuelo necesario para resolver su pena contenida Conforme crecía, ella deseaba encontrar a algún hombre o mujer que pudiera ofrecerle el amor que sus padres no supieron darle. Cuando se decidió a consultarme, ya había pasado por dos brutales matrimonios y muchas otras relaciones anormales. ¿Y cuál era su profesión? Era consejera especializada en casos de *mujeres víctimas de abuso.*

Maggie reproducía el trauma de su infancia. Se ocupaba de mujeres víctimas de abusos y entraba en relación con hombres abusivos. Ella atendía a infinidad de personas, pero nadie se ocupaba de ella. Su energía emocional contenida desde la infancia la expresaba de la única manera que podía: "representándola",

La representación es una de las maneras más devastadoras con que el niño herido que llevamos en nuestro interior sabotea nuestra vida: La historia de Maggie brinda un ejemplo dramático de la compulsión por evocar el pasado.

Otras actitudes clásicas de la conducta reproductora de los abusos sufridos en el pasado son:

- Reproducir la violencia en otros.
- Hacer o decir a nuestros hijos lo que dijimos que nunca diríamos o haríamos.
- Experimentar regresiones espontáneas: berrinches, rabietas, etcétera.
- Ser inapropiadamente rebelde.
- Aplicar reglamentos paternos idealizados.

Representación interior

Reproducir en *nosotros mismos* los abusos sufridos en el pasado se denomina "representación interior". Nos castigamos a nosotros mismos en la forma en que nos reprimían en la infancia. Conozca a un hombre que se castiga a sí mismo siempre que comete un error. Se hace reproches tales como: "Idiota, cómo puedes ser tan torpe". En varias ocasiones lo he visto golpearse en la

cara con el puño (su madre lo golpeaba en el rostro con el puño, cuando él era niño).

La emoción que no se liberó en el pasado a menudo se vuelve contra uno. 'Por ejemplo, a Joe nunca le permitieron expresar su ira cuando era niño. Sentía mucha rabia contra su madre porque ésta nunca le permitía hacer nada solo. Cuando empezaba a hacer algo, llegaba ella y le decía alguna frase como: "Mamá necesita ayudar a su pequeño perezoso", o "Lo estás haciendo bien, pero mamá te ayudará". Joe relató que, aun siendo adulto, ella hacía cosas por él. *Joe* aprendió a ser obediente y desde pequeño supo que expresar la ira era pecado. De este modo, encauzo hacia su interior toda la rabia que generaba. El resultado fue que se sentía deprimido, apático, Inepto e Incapaz de realizar las metas de su Vida.

La energía emocional que no fluye hacia el ex tenor puede causar graves problemas físicos incluyendo desórdenes intestinales, dolores de cabeza, dolor de espalda y de cuello, severa tensión muscular, artritis, asma, ataques cardíacos y cáncer. Ser propenso a los accidentes es otra forma de representación interior. Uno se inflige castigo a sí mismo mediante los accidentes.

CREENCIAS MÁGICAS

A los niños les agrada lo mágico. Piensan que, a través de ciertas palabras, gestos o conductas, la magia puede transformar la realidad. Con frecuencia, padres equivocados retuerzan el pensamiento mágico de sus hijos. Por ejemplo, si usted asegura a los niños que su conducta es directamente la responsable de los sentimientos de otra persona, les está inculcando pensamientos mágicos. Algunas frases comunes de este tipo son: Estás matando a tu madre"; "Mira lo que has hecho... has incomodado a tu madre"; "¿Estás satisfecho? Has enfadado a tu padre."

Recuerdo a una paciente que se había casado cinco veces antes de cumplir los treinta y dos años, Ella pensaba que el matrimonio solucionaría todos sus problemas. Si encontraba al hombre "adecuado", todo estaría bien, Ésa es una creencia mágica. Implica que un suceso o una persona pueden alterar la realidad de alguien sin que éste haga nada por cambiar su conducta.

Para un niño, es natural pensar que las cosas se producen mágicamente Pero si resulta lastimado mediante necesidades de dependencia no satisfechas, no madura realmente. El adulto en que.se convierte está contaminado todavía con las mágicas ideas que tenía de niño.

Otras ideas erróneas acerca de hechos mágicos son:

- Si tengo dinero, estaré bien.
- Si la persona amada me abandona, moriré o no podré continuar solo.
- Un título académico me hará ser más inteligente.

- Si lucho tenazmente, el mundo me recompensará.
- El saber esperar me producirá maravillosos resultados.

A las niñas pequeñas les enseñan que los cuentos de hadas están llenos de magia. La Cenicienta aprendió que debía esperar en la cocina a un sujeto que llevaría el zapato apropiado. Blanca nieves sabía que si esperaba lo suficiente, su príncipe llegaría. Literalmente, este cuento insinúa a las mujeres que su destino depende de que un necrófilo (alguien a quien le gusta besar cadáveres) pase por el bosque en el momento oportuno. ¡No es una perspectiva agradable!

También a los niños los cuentos de hadas les hacen creer en la magia.

Muchas historias contienen el mensaje de que existe *una mujer perfecta,* a la que ellos deben buscar y encontrar. En esta búsqueda deben viajar lejos, recorrer lugares tenebrosos y enfrentarse a peligrosos y temibles dragones. En algún momento, él sabrá, sin lugar a dudas, cuándo ha encontrado a su pareja. (por eso muchos hombres están tan inquietos ante el altar.)

Con frecuencia, el destino de los hombres está forjado por cosas misteriosas como frijoles mágicos o espadas milagrosas. Hasta tiene que ver con la búsqueda de ranas. Si alguno tiene el valor de besar una de ellas, ésta se puede convertir en una princesa. (Las mujeres tienen su propia versión del cuento de la rana.)

Para las mujeres, la magia consiste en saber *esperar* al hombre correcto; para el hombre, es una *búsqueda* interminable de la mujer adecuada.

Los cuentos de hadas operan en un nivel simbólico y mítico. No se basan en la lógica y, como los sueños, hablan a través de imágenes. Cuando nuestro desarrollo se efectúa sin complicaciones, conseguimos que el niño que llevamos en nuestro interior capte el significado simbólico de estas historias.

Pero cuando nuestro niño interior está lastimado; acepta estas historias literalmente. Como adultos que desconocen la existencia de ese niño, esperamos o buscamos el feliz final de esas historias.

DISFUNCIONES DE LA INTIMIDAD

Muchos adultos que albergan en su interior frustraciones infantiles se mueven entre el miedo al abandono y el temor a quedar entrampados.
Algunos están permanentemente aislados por su miedo a ser agobiados por otra persona. Otros se niegan a dejar uniones nocivas por su terror a estar solos. La mayoría fluctúa entre los dos extremos...

Herkimer posee su propio sistema para relacionarse. Es consiste en enamorarse locamente de una mujer. Una vez que logra intimar empieza a distanciarse de ella, para 10 cual reúne, poco a poco; una "lista de errores". Esos errores generalmente son pequeñas alteraciones de la conducta o del carácter. Herkimer propicia pequeñas riñas alrededor de esas alteraciones.

Su compañera, por lo común, se enoja, se aleja uno o dos días. Luego se reúnen y hacen el amor apasionadamente, experimentando profunda intimidad. Esta situación perdura hasta que él se siente otra vez abrumado e inicia otra pelea para provocar el distanciamiento.

Athena, de cuarenta y seis años, no ha salido con ningún hombre en quince años. Su "verdadero amor" falleció en un accidente automovilístico. Ella afirma que cuando él murió, prometió no tocar nunca más a otro hombre por lealtad a su novio. En realidad, sólo fue su novia durante tres meses. En su vida adulta nunca se ha acostado con ningún hombre. Su única experiencia sexual la vivió en su infancia, cuando su padrastro abusó de ella durante cinco años. Athena ha erigido paredes de acero alrededor de la niña herida que posee en su interior. Utiliza el recuerdo de su novio muerto como defensa para no intimar con nadie.

Otra mujer a la que atendí ha estado casada durante treinta años, sin involucrarse sentimentalmente. Su esposo es un adicto *al* sexo. Y ella sabe de seis aventuras que él ha tenido (en una de esas ocasiones, ella lo atrapó en la cama con su amante). Cuando le pregunté por qué seguía casada, ella me contestó que "amaba" a su esposo, Esta mujer confunde la dependencia con el amor. Su padre la abandonó cuando tenía dos años y ella nunca volvió a verlo. Su "dependencia disfrazada de amor" nace de su profundo temor de ser abandonada.

En todos los casos mencionados, el problema básico es el niño lastimado que yace en el interior.

Este niño interno afecta la intimidad en las relaciones porque no conoce su identidad auténtica. El mayor daño que se le puede infligir a un niño es rechazar esta identidad. Cuando uno de los padres no le confirma a su hijo sus sentimientos, necesidades y deseos, está rechazando la identidad auténtica del niño. Así, se establece una identidad falsa.

Para creer que lo aman, el niño lastimado se comporta como piensa que debe hacerlo. Con los años, esta identidad falsa se desarrolla y se refuerza por las necesidades del sistema familiar y por los papeles del sexo en la cultura. Gradualmente, la identidad falsa toma el lugar de la persona.
Esta olvida Que esa identidad falsa es una adaptación y se comporta como si no fuera ella quien dirige su vida.

Es imposible intimar con alguien que no conoce su identidad. ¿Cómo compartir algo con alguien, si uno no sabe realmente quién es? ¿Cómo puede alguien conocemos, si ni nosotros mismos nos conocemos?

Una manera de formar una identidad es reconocer sus límites. 'Como las fronteras de un país, nuestros límites físicos nos protegen y nos señalan cuando alguien está demasiado cerca o intenta acercarse de una manera 'inadecuada. Nuestros límites sexuales nos mantienen a salvo y a gusto... (Las personas con límites sexuales débiles con frecuencia practican el sexo con

quienes no desean.) Nuestros límites emocionales nos dicen dónde terminan nuestras emociones y dónde comienzan las de los demás. Nos dicen cuándo nuestros sentimientos son propios y cuándo son ajenos.
También tenemos límites intelectuales y espirituales, que determinan nuestras creencias y nuestros valores.

Cuando se lastima a un niño mediante abuso o descuido, se violan sus límites, y él se vuelve temeroso de ser abandonado oe!1cerrado. Cuando una persona sabe quién es, no siente este temor. Sin tener límites firmes, no podemos saber dónde acabamos nosotros y dónde comienzan los demás. Tenemos problemas-para decir que no y para saber lo que deseamos, que son acciones cruciales para establecer una intimidad.

Una disfunción en ese sentido posibilita grandemente una disfunción sexual. Los niños que se desarrollan en familias afectadas quedan dañados en su desarrollo sexual. Dicho daño lo provocan los débiles modelos sexuales en la familia, la decepción de uno de los padres por el sexo del niño, el desprecio hacia él, las actitudes humillantes y el descuido de las necesidades de las que depende su desarrollo.

El padre de Gladys nunca estaba en casa. Su adicción al trabajo se había adueñado de su vida. Su ausencia hizo que Gladys creara un padre de fantasía. Actualmente se halla en su tercer matrimonio. Debido a que sus ideas acerca de los hombres son irreales, ningún hombre ha satisfecho sus esperanzas.

De niño, Jake veía cómo su padre atacaba verbalmente a su madre; pero ella siempre lo soportaba. Ya adulto, Jake no sabía cómo intimar con las mujeres. Tendía a escoger compañeras pasivas y quejosas, por las que rápidamente perdía el interés porque las despreciaba, como le ocurría con su madre. Sus experiencias sexuales más satisfactorias las obtenía cuando se masturbaba y soñaba con mujeres en abyectas situaciones sexuales.

Muchos niños saben que al nacer causaron una decepción a sus padres: papá deseaba un varón y nació una niña; mamá quería una nena y dio a luz un varoncito. El niño llega a sentirse avergonzado de su sexo, lo cual más adelante puede provocar una actitud sexual sumisa.

Los niños víctimas de desprecio y humillación paternos a menudo adoptan conductas sexuales sadomasoquistas. La madre de Jules, una víctima de incesto que no recibió atención profesional, nunca pudo deshacerse de la ira motivada por ese abuso. Jules se identificó con ella y absorbió su rabia contra los hombres. Posteriormente se convirtió en un ser morboso. Es dueño de una extensa colección de libros y videos pornográficos, y se excita al imaginarse despreciado y humillado por una mujer dominante del tipo de su madre.

Los niños requieren una orientación adecuada para dominar cada etapa de su desarrollo. Sí el niño no puede satisfacer las necesidades propias de su edad, quedará detenido en esa etapa. Los niños que no satisfacen las necesidades de su infancia pueden adquirir fijación en el sexo oral.

Los niños que han visto frustrado Su desarrollo cuando empezaron a caminar suelen sentirse fascinados por los glúteos. Esa fascinación por una parte genital se llama "objetivación sexual" y reduce a las demás personas a objetos sexuales.

La objetivación sexual es el azote de la verdadera intimidad. Ésta requiere de dos personas sanas que se valoren mutuamente como individuos. Muchas parejas codependientes se involucran en relaciones sexuales intensamente objetivadas y morbosas. Es la única forma en que el niño herido que llevan dentro de sí se sienta enlazado.

CONDUCTAS NO DISCIPLINADAS

La palabra disciplina proviene del latín *disciplina,* que significa "enseñanza". Al disciplinar a los niños, les enseñamos a vivir más productiva y amorosamente. Como ha dicho M. Scott Peck, la disciplina es una manera de reducir el sufrimiento de la vida. Aprendemos que decir la verdad, posponer la gratificación, ser honrados con nosotros mismos y ser responsables pueden acrecentar los goces y placeres de la vida.

Los niños necesitan padres que sean modelos de autodisciplina. Ellos aprenden de lo que *realmente* hacen sus padres; no de lo que *dicen* que hacen. Cuando los padres dejan de ser modelos de disciplina, el niño se convierte en indisciplinado; cuando los padres aplican la disciplina rígidamente, el niño se vuelve sobredisciplinado.

El niño indisciplinado haraganea, es reticente, se rehúsa a aplazar la gratificación, se rebela, es voluntarioso y terco y actúa impulsivamente, sin pensarlo. El niño sobredisciplinado es rígido, obsesivo; sobrecontrolado y obediente, complaciente con la gente y está devastado por la: vergüenza y la culpa. Sin embargo, la mayoría de nosotros, que poseemos en nuestro interior un niño herido, fluctúa entre la conducta indisciplinada y la sobredisciplinada.

CONDUCTAS ADICTIVAS/COMPULSIVAS

El niño herido que subyace en nosotros es causa importante de una conducta adictiva. Yo me convertí en alcohólico desde muy joven. Mi padre, también alcohólico, me abandonó física y emocionalmente cuando yo era un niño. Sentía que yo no valía nada, porque él nunca estuvo presente y yo no tuve un modelo de conducta para seguir; nunca me vinculé con él, nunca experimenté lo que era ser amado y apreciado por un hombre.
Por lo tanto, nunca me amé a mí mismo verdaderamente *como hombre*.

En mi adolescencia me relacionaba con otros muchachos que no tenían padre. Tomábamos bebidas alcohólicas y nos divertíamos con prostitutas para demostrar nuestra hombría. De los quince a los treinta años, bebí y también consumí drogas. El 11 de diciembre de 1965 dejé de tomar y de consumir drogas. No obstante, conservé mi conducta adictiva. Fumaba, trabajaba y

comía compulsivamente.

No dudo de que me haya convertido en alcohólico debido a mi herencia genérica. Existen amplias evidencias de que el alcoholismo es una alteración de origen genético. Pero el factor hereditario no es suficiente para explicar esta conducta. De ser así, todos los hijos de alcohólicos también lo serían. Obviamente, éste no es el caso. Tengo un hermano y una hermana que no son alcohólicos. He pasado veinticinco años trabajando con alcohólicos y drogadictos. Este lapso incluye quince años de trabajo con adolescentes adictos a las drogas. Nunca conocí a una persona adicta exclusivamente a sustancias químicas, pese al hecho de que algunas de éstas provocan adicción rápidamente. Fui testigo de cómo los adolescentes se envician con el *crack* en sólo dos meses. El actor común que siempre encontré en ellos fue el niño herido que llevaban dentro de sí mismos. Es la inevitable raíz de toda conducta compulsiva adictiva. Lo comprobé cuando dejé de ser un adicto a la bebida.

Comía, trabajaba y fumaba compulsivamente debido a las necesidades insaciables del niño herido que vivía en mi interior.

Como a todos los niños de familias alcohólicas, a mí me abandonaron emocional mente. Para un niño, el abandono es mortal. A fin de conseguir mis dos necesidades de supervivencia básicas *(mis padres están bien y soy importante),* me convertí en esposo emocional de mi mamá y en el padre de mi hermano menor. Ayudarla a ella y a los demás me hacía sentir bien.

Me hicieron creer que mi padre me amaba, pero que estaba muy enfermo para demostrado, y que mi madre era una santa. Con esto, escondí la sensación de no valer lo suficiente para que mis padres me dedicaran algo de su tiempo (vergüenza recurrente).Todo eso lo logré con percepciones escogidas, sentimientos reprimidos y falsas creencias, que se convirtieron en el filtro con el que interpretaba todas las experiencias de mi vida. Ese primitivo sentido de adaptación me permitió sobrevivir mi niñez, pero fue un filtro muy débil para mi supervivencia adulta. A los treinta años terminé en un hospital, como consecuencia de diecisiete años de alcoholismo. Si advertimos que nuestro niño herido está detrás de la conducta compulsiva/adictiva, podemos analizar la adicción en un contexto mucho más amplio. Una adicción tiene una relación patológica con cualquier forma de alteración del humor que tenga consecuencias perjudiciales para la vida. Las adicciones a todo lo que se pueda *ingerir* son las que más dramáticamente alteran el humor. El alcohol, las drogas y los alimentos tienen un inherente potencial químico que provoca la alteración del humor.
Pero existen diversas maneras en que los sentimientos pueden ser trastornados. Me gusta hablar de las adicciones a la *actividad,* al *conocimiento,* a los *sentimientos* y también de la adicción a los *objetos.*

Las conductas adictivas incluyen el trabajo, ir de compras, el juego, el sexo y los rituales religiosos. De hecho, cualquier actividad puede utilizarse para

alterar los sentimientos. Las actividades alteran los sentimientos porque *distraen.*

Las actividades cognoscitivas son una manera poderosa de evitar los sentimientos. *Pensar* puede ser una manera de eludirlos. Todas las adicciones tienen un componente racional que se llama *obsesión.*

Los sentimientos mismos pueden ser adictivos. Yo fui adicto a la ira durante varios años. La ira disfrazaba mi dolor y vergüenza. Cuando rabiaba, me sentía fuerte y poderoso, más que vulnerable e impotente.

Probablemente todo el mundo conoce a alguien adicto al miedo. Los adictos al miedo tienden a ver catástrofes y desastres por todas partes.

Siempre están preocupados y vuelven locas a todas las personas.

Algunos son adictos a la tristeza y/o a las penas. No parecen *sentirse* tristes; *son* tristes. Para un adicto a la tristeza, ésta se convierte en su propia forma de ser.

Las personas que más me atemorizan son los adictos a la alegría.

Son los niños buenos obligados a sonreír y estar alegres. Es como si la sonrisa se hubiera congelado en su rostro. Los adictos a la alegría nunca ven nada mal. Sonríen mientras le dicen a usted que su madre falleció. Es pavoroso!

Los objetos también pueden crear adicciones. El dinero es la "cosa" más común. Sin embargo, cualquier objeto puede convertirse en una preocupación y, por lo tanto, en una fuente de alteración del humor.

En el fondo de la mayoría de las adicciones -no importa qué factores gen éticos intervengan-, se encuentra el niño herido de la infancia, quien constantemente anhela la satisfacción de sus necesidades. No se requiere estar mucho tiempo junto a un adicto para observar esa conducta en él.

DISTORSIONES DEL PENSAMIENTO

El gran psicólogo del desarrollo lean Piaget llamó a los niños "extraños cognoscitivos". No piensan como los adultos.

Los niños son absolutistas. Esta cualidad del pensamiento infantil se manifiesta por una polaridad de "todo o nada". Si no me amas, me odias.
No hay términos medios. Si mi padre me abandona, *todos los hombres me abandonarán.*

Los niños no son lógicos. Esto se pone de manifiesto en lo que se ha denominado "razonamiento emocional": "Me siento de cierta manera, por lo tanto, las cosas deben ser así." "Si me siento culpable, debo de ser un niño malo."

Los niños necesitan ejemplos saludables para aprender a separar el pensamiento de la emoción: pensar en los sentimientos y sentir el pensamiento.

Los niños piensan de manera egocéntrica; por ello, personalizan todo.

"Si mi papá no tiene tiempo para atenderme, debe de ser porque no soy bueno, porque hay algo malo en *mí."* Los niños interpretan así la mayoría de los abusos que sufren. El egocentrismo es una condición natural de la infancia, no un· indicio de egoísmo moral. Los niños no son plenamente capaces de considerar el punto de vista de otras personas .

Cuando los niños no aprenden a separar los pensamientos de las emociones, al convertirse en adultos utilizan el pensamiento para evitar emociones dolorosas. Separan su cabeza de su corazón, por así decirlo.

Dos patrones comunes a dicha distorsión del pensamiento son la *Generalización y* la *especialización.*

La generalización no es por sí misma una forma de pensamiento incorrecta:' Todas las ciencias abstractas requieren que aprendamos a generalizar ya pensar de manera abstracta. La generalización se convierte en una distorsión cuando la utilizamos para no pensar en nuestros sentimientos. Existen muchas personas con una sólida formación académica que apenas pueden manejar situaciones de su vida cotidiana.

Una forma verdaderamente nefasta de generalizar es dejamos dominar por el error. Nos aterrorizamos cuando hacemos hipótesis abstractas acerca del futuro. "¿Qué va a pasar si ya no hay dinero en el Fondo de Seguridad Social cuando me retire?"; esta inquietud constituye un ejemplo de dicha manera de pensar. Y aunque el pensamiento es hipótesis pura, el que lo elabora literalmente se espanta a sí mismo. El niño lastimado que llevamos en nuestro interior piensa con frecuencia de esta manera...

Al igual que la generalización, la especialización puede ser una importante capacidad intelectual; no tiene nada de malo pensar de una manera completa y detallada. Pero cuando se hace para que nos olvidemos de nuestros sentimientos dolorosos, se distorsiona la realidad de nuestra vida. El comportamiento perfeccionista compulsivo es un buen ejemplo de esto: nos sumergimos en los detalles como una manera de evitar nuestros sentimientos de imperfección.

No es difícil encontrar ejemplos de pensamiento egocéntrico. Recientemente, en un avión escuché a una señora confesarle a su esposo que siempre había deseado viajar a Australia. El hombre contestó airado: "¿ Qué demonios esperas de mí? Me mato trabajando! " El niño herido que él poseía en su interior creyó que ella lo juzgaba por no tener la capacidad económica para satisfacer su deseo.

VACÍO (APATÍA, DEPRESIÓN)

El niño herido de la infancia también contamina la vida adulta con una ligera depresión crónica experimentada como un vacío la depresión es el resultado de que el niño tenga que adoptar un yo falso, dejando atrás su verdadero yo.

Este abandono del verdadero ser equivale a dejar un hueco en el interior de uno mismo. Me he referido a esto como el fenómeno del "agujero en el alma". Cuando una persona pierde su yo auténtico, pierde contacto con sus verdaderos sentimientos, necesidades y deseos. Lo que experimenta, en cambio, son los sentimientos requeridos por el falso yo.

Por ejemplo, "ser agradable" es un componente común del falso yo. Una "mujer agradable" nunca expresa ira o frustración.

Tener un falso yo es actuar la vida. El verdadero yo nunca está presente. Una persona en recuperación lo describió de esta manera: "Es como si estuviera tras bambalinas viendo pasar la vida."

Sentirse vacío es una forma de depresión crónica, ya que uno siempre sufre por la desaparición de su verdadero yo. Todos los adultos padecen cieno grado de depresión crónica.

El vacío también aparece en forma de apatía. Como consejero, a menudo oigo a los adultos quejarse de que sus vidas no tienen significado, y no pueden entender por qué a otras personas les entusiasman todas las cosas.

La afamada analista Marion Woodman, que sigue la escuela de Jung, refiere la historia de una mujer que acudió a ver al Papa, cuando visitó Toranto. La mujer llevó consigo un complicado equipo fotográfico para obtener una buena toma, pero se concentró tanto en el manejo de su equipo, que sólo obtuvo una fotografía del Papa cuando pasaba. ¡Y ella misma no pudo verlo! Cuando reveló su fotografía, el hombre al que había ido a ver estaba ahí, pero ella no. *Ella no participó en la experiencia.* Cuando nuestro niño interior está herido nos sentimos vacíos y deprimidos. es irreal; estamos allí, pero no participamos de ella. Este vacío conduce a la soledad. Como nunca somos en realidad nosotros, nunca estamos verdaderamente presentes. Y aunque la gente nos admire y se aferre a nosotros, nos sentimos solos. Yo me sentí así la mayor parte de mi vida.
Siempre me las arreglé para ser el líder del grupo al que perteneciera. Tenía gente alrededor, admirándome y elogiándome. Sin embargo, nunca me sentí verdaderamente vinculado a alguno de ellos.

Con esto también explico cómo el niño herido que llevamos en el interior resulta afectado al concentrarse en sí mismo. Los niños afectados, que viven en un adulto, se abstraen en la contemplación de sí mismos. Su vacío es como un dolor crónico que origina una situación en la que Ui10 piensa únicamente en sí mismo. Como terapeuta, resulta-exasperante tratar con el egocentrismo en pacientes de esa naturaleza. He llegado a comentarles a algunos de mis colegas que alguna de esas personas podría estar presente mientras yo huía de mi oficina en llamas y no obstante eso, me preguntaría:
"¿Puedo hablar con usted un momento?"

Estas formas de desestabilización aparecen en la mayor parte de las relaciones humanas. Para ayudarlo a determinar el daño que el niño herido que vive en

su interior le está causando, conteste con *sí* o *no* las siguientes preguntas.

CUESTIONARIO DEL NIÑO HERIDO

Las preguntas de esta sección permitirán conocer en qué grado nuestro niño interior está herido. En el Capítulo 2 se incluye un cuestionario más específico que facilitará analizar cada etapa de desarrollo.

A. IDENTIDAD

1. Experimento ansiedad y miedo siempre que pretendo desarrollar una actividad nueva. Sí No
2. Por lo general, trato de complacer a la gente (tipo simpático/amistoso) y no tengo identidad propia. Sí No
3. Soy rebelde. Me siento vivo cuando tengo conflictos. Sí No
4. En lo más recóndito de mí ser, siento que existe algo de maldad. Sí No
5. Soy muy avaro; me cuesta mucho desprenderme de algo. Sí No
6. Me siento insatisfecho como hombre/mujer. Sí No
7. Estoy confundido acerca de mi identidad sexual. Sí No
8. Me siento culpable cuando tomo una decisión; preferiría dejar la responsabilidad a otros. Sí No
9. Me cuesta trabajo iniciar alguna actividad. Sí No
10. Me es difícil concluir los trabajos que inicio. Sí No
11. Raras veces tengo un pensamiento propio. Sí No
12. Continuamente me critico por no actuar de la manera correcta. Sí No
13. Me considero un terrible pecador y temo que me iré al infierno. Sí No
14. Soy estricto y perfeccionista. Sí No
15. Siento como si nunca fuera a estar a la altura de las circunstancias; nunca hago nada bien. Sí No
16. Siento como si realmente no supiera qué es lo que quiero. Sí No
17. Siento el impulso de ser súper realizador. Sí No
18. Creo que realmente no le importo a la gente, excepto cuando tengo relaciones sexuales. Temo ser rechazado y abandonado si no soy buen amante. Sí No
19. Mi vida es vacía; con frecuencia me siento deprimido. Sí No
20. Realmente no sé quién soy. No estoy seguro de cuáles son mis valores o qué opino de las cosas, Sí No

B. NECESIDADES BÁSICAS

1. No estoy en contacto con mis necesidades corporales. No sé cuándo estoy cansado, cuándo tengo hambre o cuándo estoy lujurioso. Sí No

2. No me gusta que me toquen. Sí No

3. A menudo tengo relaciones sexuales cuando realmente no lo deseo. Sí no

4. He padecido o actualmente padezco algún desorden digestivo. Sí No

5. Me obsesiona el sexo oral. Sí No

6. Raras veces sé qué es lo que siento. Sí No

7. Me avergüenza enfurecerme. Sí No

8. Raras veces me enojo, pero cuando lo hago, me enfurezco. Sí No

9. Temo a la ira de otras personas y haría cualquier cosa por controlarla. Sí No

10. Me avergüenza llorar. Sí No

11. Me avergüenza asustarme, Sí No

1. Si No Casi nunca expreso *mis* emociones desagradables. Si No
1. Estoy obsesionado con el sexo anal. Sí No
1. Me obsesiona el sexo sadomasoquista, Sí No
1. Me avergüenzan mis funciones corporales. Si No

1. Padezco de sueño irregular. Sí No

2. Ocupo excesivo tiempo en ver programas pornográficos. Sí No

3. Me he exhibido sexualmente de una manera ofensiva para otros. Sí No

4. Me atraen sexual mente los niños y me preocupa llevar a la práctica esa tendencia. Sí No

5. Creo que el alimento y/o el sexo es mi necesidad mayor. Sí No

C. SOCIALIZACIÓN

1. Básicamente desconfío de todos, incluyéndome a mí. Sí No

2. He estado casada, o lo estoy ahora, con un drogadicto. Sí No

3. Soy obsesivo y dominante en mi relación. Sí No

4. Soy drogadicto. Sí No

5. Estoy aislado y temo a la gente, especialmente a las personas con autoridad. Sí No

6. Odio estar solo y haré casi cualquier cosa por evitado. Sí No

7. Hago las cosas que otros esperan que haga. Sí No

8. Evito los conflictos a toda costa. Sí No

9. Raras veces digo "no" a las sugerencias de otros, y las considero casi como una orden que debe ser obedecida de inmediato. Sí No
10. Tengo un sentido de responsabilidad superdesarrollado. Me es más fácil interesarme en otra persona que en mí. Sí No
11. A menudo me niego a hacer lo que otros me piden que haga, de diversas formas manipuladoras, indirectas y pasivas. Sí No
12. No sé cómo resolver los conflictos con otras personas. O bien domino a mi oponente o me alejo completamente de él. Sí No
13. Raras veces solicito que me aclaren alguna información que no entiendo. Sí No
14. Frecuentemente adivino el significado de los comentarios de alguien y respondo basándome en mi suposición. Sí No
15. Nunca me sentí allegado a mis padres. Sí No
16. Confundo el amor con la lástima; tiendo a amar a la gente que debería compadecer. Sí No
17. Me ridiculizo a mí mismo y a los demás si se comete algún error. Sí No
18. Cedo fácilmente y me adapto al grupo. Sí No
19. Soy enconadamente competitivo y un mal perdedor. Sí No
20. Lo que más temo es el abandono, y haría cualquier cosa por conservar una relación. Sí No

Si contestó afirmativamente a diez o más de estas preguntas, usted necesita hacer un esfuerzo serio para mejorar el resultado. Este libro le servirá de mucho.

CAPÍTULO 2

CÓMO RESULTÓ HERIDO SU MARAVILLOSO NIÑO INTERIOR

Casi todo el mundo se anima con la presencia de un bebé. Aun la persona más hosca se conmueve con la risita de un niño.

Los niños están llenos de expectación hacia la vida; son espontáneos y viven el presente. He aquí una semblanza del niño con expectación.

EXPECTACIÓN

Todo es interesante y emocionante para el niño. Él posee una necesidad innata de saber, experimentar, explorar, observar y tocar. La curiosidad conduce al niño al descubrimiento de sus manos, su nariz, sus labios, sus genitales, sus dedos; finalmente lo lleva a descubrir su yo.

No obstante, la experimentación y la exploración también pueden causar problemas al niño. Si a los padres les reprimieron en la infancia su expectación natural hacia la vida, ellos inhibirán a sus hijos de la misma manera. Esto provoca que el niño se encierre en sí mismo y tema explorar y correr riesgos. Para él, la vida se convierte en un problema, más que en una aventura.

La expectación y la curiosidad son también la energía que nos impulsa siempre hacia nuevos horizontes. Esta chispa que nos proporciona vida es indispensable para nuestro crecimiento y esencial para el trabajo del poeta, el artista y el pensador creativo. Nuestra expectación y curiosidad forjan una especie de interés que despierta la esperanza en que "hay más por conocer".

OPTIMISMO

La chispa natural que posee el niño lo empuja a explorar de una manera placentera, espontánea. Si sus padres son aunque sea un poco accesibles, el niño llega a confiar en su entorno y así se le facilita obtener la satisfacción de sus necesidades. Los niños, por naturaleza, piensan que el mundo es amistoso; tiene esperanza; para ellos todo es posible. Este optimismo innato es parte esencial de nuestras dotes naturales y es la base de lo que se denomina "fe infantil".

Debido a este estado natural de optimismo y confianza, los niños pueden ser heridos por sus tutores. Cuando el niño tiene plena confianza, es *vulnerable*. A diferencia de otros animales, el niño no posee un "sistema computadorizado instintivo" que le señale qué hacer. Los niños necesitan aprender, y su aprendizaje depende de sus tutores. Desarrollan fuerzas interiores como resultado de sus interacciones con sus tutores.

Cuando se abusa de un niño o se lo avergüenza, su confianza y apertura

perecen. El vínculo que le permitía tener confianza e ir hacia adelante de manera optimista queda cortado. Se vuelve ansioso y temeroso.
Si esas situaciones se repiten constantemente, se toma *pesimista.* Sus esperanzas se desvanecen y llega a creer que debe manipular para cubrir sus necesidades. En lugar de utilizar su energía para dirigir su interacción con el mundo, la utiliza para forzar a los que lo cuidan a hacer por él cosas que podría realizar por sí mismo.

El optimismo y la confianza son las bases de la intimidad. Debemos aceptar el riesgo de ser vulnerables, si deseamos intimar. Sin embargo, como nunca tendremos la suficiente información para confiar absolutamente en alguien, también debemos asumir el riesgo de confiar en los demás en algún momento. Necesitamos el optimismo en nuestra vida; con él, la realidad adquiere un valor positivo. Nos permite apreciar el lado brillante, fijamos en la rosquilla y no en el agujero.

INGENUIDAD

La ingenuidad es parte del encanto y atracción del niño; es el núcleo de su inocencia. Los niños viven el momento y están orientados hacia el placer.

Aceptan los "extraños acertijos de la vida", como dice Christopher Morley. Su "peculiar divinidad" resulta de su carencia de sentido del bien o del mal.

Los niños están orientados hacia la vida. Al principio, sus movimientos carecen de dirección porque están tan interesados en todo, que les es difícil elegir una cosa. Por ello el niño se mete en lugares prohibidos, toca cosas no seguras y prueba sustancias nocivas. Esto obliga a sus padres a prestarle mucha atención; deben ser pacientes y comprensivos. En muchos de los casos de abuso físico que conozco, el padre abusivo creía que el niño deliberadamente actuaba mal. Esperaba que fuera más maduro de lo que su edad le permita.

La tendencia a aventurarse en lugares prohibidos frecuentemente se cita como evidencia de la maldad natural en el niño. Se la relaciona con el pecado original cometido por Adán y Eva. Y de esa supuesta evidencia provienen muchas prácticas educativas represivas y crueles. No obstante esto, no hay evidencia clínica que apoye esta idea.

El lado opuesto de esta situación es la sobreprotección paterna de la ingenuidad e inocencia del niño, lo que propicia una perjudicial ingenuidad en la edad adulta.

Recuerdo a un seminarista al que le faltaba un' año para ordenarse, ¡que creía que las mujeres tenían tres orificios en su vagina! También conozco a muchas mujeres que no tuvieron acceso a información sexual durante su desarrollo y se espantaron cuando comenzaron a menstruar.

Los niños también pueden aprender a manipular con una falsa ingenuidad e inocencia.

El "hacerse el tonto" es una forma de esa manipulación. La representación de la rubia tonta es una manera clásica de acceder a una falsa inocencia en la madurez. ~n los niños que temen ser abandonados, el llanto o los ruegos histéricos son formas de "hacerse el tonto". Con dicho 'comportamiento, evitan asumir su papel, ser responsables y correr riesgos.

La ingenuidad e inocencia del niño que usted lleva dentro puede ser de gran valor en su proceso de recuperación. La ingenuidad es un ingrediente importante de la docilidad, estado que lo hace a uno capaz de aprender. Al atender a su niño herido interior, emerge el niño que ve la vida con expectación. Y éste puede cooperar para que usted aprenda a crear nuevas y fortificantes experiencias.

DEPENDENCIA

Por naturaleza, los niños son dependientes *y* necesitan de apoyo. A diferencia del adulto el niño no puede satisfacer sus necesidades mediante sus propios recursos, por lo que tiene que depender de otros para cubrir dichas necesidades. Para bien o para mal, su vida es moldeada desde el principio por la habilidad que posean sus padres o sus tutores para conocer y satisfacer sus necesidades en cada etapa de su desarrollo.

Si nuestros padres o tutores poseen un niño herido en su interior, sus propias necesidades les impedirán satisfacer los requerimientos de sus hijos. Así, o les disgustarán las necesidades de su hijo o intentarán satisfacer las suyas propias convirtiendo a su hijo en una extensión de ellos mismos.

Un niño maravilloso es dependiente porque está en un *proceso* de maduración. Cada etapa de su desarrollo 10 acerca a la madurez. Si sus necesidades no son cubiertas en el momento adecuado y en la secuencia correcta, avanza sin los recursos necesarios para conseguir las metas de la etapa siguiente. Un pequeño error en el inicio tiene posteriormente complicadas consecuencias.

La vida del ser humano se caracteriza por un crecimiento continuo.

Las características de la niñez a las que me refiero -asombro, dependencia, curiosidad, optimismo -son cruciales para el florecimiento y desarrollo de la vida humana.

En cierto sentido, somos dependientes toda nuestra vida. Siempre necesitamos amor e interacción. Nadie es tan autosuficiente que no necesite a nadie más. La dependencia de nuestro niño maravilloso nos permite establecer relaciones y formamos propósitos. Conforme nos vamos convirtiendo en adultos, requerimos ser necesitados. Cuando crecemos de manera saludable, en algún momento nos volvemos generativos y nos interesamos en la vida misma. Ésta es nuestra vocación evolutiva.

Se trata de conseguir el equilibrio entre la dependencia y la independencia. Cuando nuestro niño interior resultó lastimado al descuidar las necesidades de

dependencia en su desarrollo, se aísla y se retira o se aferra y se enreda.

EMOCIONES

Dos emociones son propias de los niños: la risa y el llanto. El antropólogo Ashley Montagu señala: "Es natural que los niños rían y vean con placer todas las cosas, ya sean reales o imaginarias." El sentido del humor es una de nuestras más grandes cualidades innatas. Los filósofos hace mucho señalaron que sólo el ser humano tiene el "don de la risa".

La vida es más llevadera cuando se tiene sentido del humor. Como consejero, siempre pude descubrir el momento en que mis pacientes empezaban a sentirse bien. Ese momento se presentaba cuando trataban con humor sus problemas, cuando dejaban de tomarse demasiado en serio.

Según Montagu, los niños tienen sentido del humor a las doce semanas de haber nacido. Observe la cara y los ojos de un bebé que es amado y está bien atendido y verá su alegría natural. Observe a un grupo de niños retozando y jugando y escuchará el intenso gozo de sus risas.

La felicidad y el entusiasmo de un niño pueden ser rápidamente bloqueados. Si al niño herido que lleva un padre en su interior le reprimieron sus risas, él se las prohibirá a sus propios hijos. Tal padre hará a sus hijos recomendaciones como: "no rías demasiado fuerte", "deja de hacer ruido”, 'no seas tan escandaloso", y otras por el estilo.

Los pequeños que reprimen su risa o su alegría se convertirán en niños sombríos o estoicos. Generalmente se transformarán en los tiránicos padres, maestros o predicadores que no pueden tolerar el entusiasmo y las risotadas de los niños.

El lado opuesto de la risa es el llanto. El poeta Kahlil Gibran lo expresó con estas palabras: "Vuestra alegría es vuestra tristeza sin máscara. El pozo del que proviene nuestra risa se llena a menudo con vuestras lágrimas."

Los seres humanos son los únicos animales que lloran. (Otros animales gritan, pero no derraman lágrimas.)

Esto tiene un especial valor de supervivencia para el niño. Sus arrullos de alegría y el gorjeo de su risa nos acercan a ellos y establecen un vínculo simbiótico que todos los niños necesitan. Sus lágrimas son señales de auxilio que nos impulsan a ayudarlo y reconfortarlo.

Como expresiones emocionales que producen una respuesta de los demás, la risa y el llanto probablemente han tenido una enorme influencia en el desarrollo de las comunidades humanas, en todas las épocas. El llanto ha tenido un papel especial en nuestro desarrollo como seres compasivos.

Según Ashley Montagu, "la libertad para llorar contribuye al bienestar del individuo y tiende a profundizar nuestra participación en el bienestar de los demás".

Los niños a quienes se avergüenza por llorar son severamente dañados en su desarrollo. En la mayor parte de las familias, el llanto de un pequeño evoca una tristeza no disipada en el niño herido que persiste en el interior de sus padres. La mayor parte de los adultos confía en su llanto.

Los, padres reprimen sistemáticamente el llanto de sus hijos en la creencia de' que con esa actitud los harán fuertes. Esto es evidentemente falso. Este libro sería innecesario si a la mayoría de nosotros se nos hubiera permitido soltar libremente nuestro llanto.

ELASTICIDAD

La elasticidad es la habilidad que poseemos para recuperamos del dolor causado por la interacción con nuestro entorno. Los niños son por naturaleza elásticos; y mientras más pequeños, más elásticos son. Cuando un niño aprende a comer o a caminar, se hace patente su elasticidad. Observé a una beba de veinte meses que pretendía ponerse de pie en un sofá. Cada vez que hacía el intento, se caía. Un par de veces lloró levemente, pero después emprendía una vez más la tarea, hasta que logró su propósito al cabo de cuando menos cinco intentos. Después se sentó a regodearse de su éxito. Cuando mi perro entró en la habitación, ella lo observó con precaución y terminó acercándose para estudiar a esa extraña criatura.

Mientras ella se acercaba, el perro, jugueteando, se frotó contra ella. Esto la molestó, ¡así que le dio un golpe en la nariz! Estaba frente a un animal tres veces más grande que ella, y se atrevía a golpearlo. ¡Eso es ser valiente! Realmente, todos los niños son valientes. Y al comparamos con ellos, los adultos debemos parecer gigantes. En vez de considerar su persistencia como maldad o mala conducta, debemos verla como valor. Los niños son elásticos y valerosos.

El renombrado psicólogo Rudolf Dreikurs (seguidor de la escuela de Adler) afirmaba que todos los niños con desórdenes de comportamiento se sentían desvalorizados y que, al haber perdido su fuerza interna, optaban por manipular para satisfacer sus necesidades.

Relacionada estrechamente con la elasticidad, se encuentra la flexibilidad de conducta, que permite al niño aprender comportamientos en expuesta a cualquier patrón de socialización al que quede expuesto. Tal flexibilidad es una característica específica de los seres humanos y es un fuerte indicio de salud mental.

La elasticidad y la flexibilidad son el resultado de nuestra habilidad Para adaptarnos a situaciones nocivas. Todas las conductas que he atribuido al niño herido son conductas adaptadas. La elasticidad y la flexibilidad de nuestro niño interior le permitieron sobrevivir a la enfermedad, los desórdenes y el abandono emocional. Pero es una desgracia que hayamos tenido que utilizar nuestro dinamismo y energía para sobrevivir, en vez de emplearlos para

desarrollamos.

Como la elasticidad es un rasgo básico de nuestro yo auténtico, podernos alegramos de su retorno al enmendar y defender a nuestro niño herido interior. Esto tomará tiempo, porque ese niño herido que se aloja en nosotros debe aprender a confiar en nuestra protección. Al sentirse protegido, su natural expectación y elasticidad empezarán a emerger y después estarán presentes plenamente.

JUEGO LIBRE

Los niños poseen un sentido natural de libertad, y cuando se sienten seguros, se mueven con gran espontaneidad. Estas cualidades-la libertad y la espontaneidad forman la estructura del juego. Platón observó un modelo de juego real en la necesidad que tienen los niños de brincar, lo que representa probar los límites de la gravedad. El juego es la forma en que el niño trasciende la repetición del hábito. Conforme crecemos, a menudo perdemos de vista esta cualidad del juego y llegamos a considerarlo como algo frívolo, algo que está bien para los niños pequeños, pero no para los adultos. De hecho, muchos adultos consideran el juego como algo ocioso. Desgraciadamente, en los Estados Unidos hemos corrompido el juego libre y espontáneo y lo hemos convertido en un impulso agresivo que sólo tiene como meta la competencia. El juego espontáneo auténtico es una actividad de simple placer y deleite. En las últimas etapas del desarrollo, puede realizarse por el placer proveniente de la habilidad y la deportividad requeridos por un juego específico.

El juego es parte de nuestra naturaleza. Todos los animales juguetean, pero en los niños el juego tiene un alcance mucho mayor. La imaginación desempeña un papel. esencial en los juegos infantiles. Recuerdo mis juegos de la infancia: con frecuencia, eran preparativos para la vida adulta; jugábamos a que "éramos grandes" y a ser como mamá y papá.

Para los niños, el juego es un asunto serio; es parte de la base para su vida futura. Tal vez si se nos permitiera jugar cómoda y seguramente cuando somos niños, no tendríamos que recurrir a los poco creativos juegos de adultos. Tales actividades son un sustituto de necesidades de la niñez no satisfechas, y provocan la acumulación de "juguetes de adulto".

Esta transformación de las actividades de los niños nos impide que apreciemos la vida como una aventura libre y espontánea.

Si consideramos la infancia como una etapa de juego libre y creativo, podemos percatamos de que ser humanos es tener la capacidad de jugar.

Los mayores logros de la humanidad son "saltos de la imaginación" a los que se deben nuestras más grandes invenciones, descubrimientos y teorías.

SINGULARIDAD

Aunque el niño es inmaduro, posee un sentido de integridad, de ser. En otras palabras, se siente conectado y unificado dentro de sí mismo. La sensación de integridad es el verdadero significado de la perfección, y en este sentido, cada niño es perfecto.

La integridad también hace a cada niño especial, único y maravilloso.

Nadie es exactamente como él. Esta singularidad hace a cada niño verdaderamente precioso. "Precioso" significa "muy valioso". Las gemas y el oro son preciosos, pero cada niño es mucho más precioso.

El niño así lo siente instintivamente cuando nace. Freud se refería a él como: "Su Majestad, el Bebé."

El sentido natural del niño sobre su valor y dignidad es muy precario, ya que exige inmediata confirmación de sus padres. Si los padres no reflejan amorosa y exactamente al niño como él es, éste perderá el sentido de ser especial y único.

Los niños también son por naturaleza espirituales. En lo que a mí concierne, la integridad y la espiritualidad son sinónimos. Los niños son místicos ingenuos. Pero es una espiritualidad ingenua, sin crítica Más tarde, será la esencia de la espiritualidad madura, reflexiva.

La espiritualidad involucra lo más profundo y auténtico en nosotros: nuestro verdadero yo, Cuando somos espirituales, estamos en contacto con nuestra singularidad. Es nuestro ser fundamental. La espiritualidad involucra también la sensación de conexión con algo más grande que nosotros mismos. Los niños son creyentes naturales; saben que existe algo más grande que ellos mismos.

Pienso que nuestro ser fundamental constituye la base de nuestra semejanza con Dios. Cuando una persona reconoce este ser, está en Comunión consigo mismo y se acepta. Por naturaleza, los niños poseen este concepto. Fijémonos en cualquier niño sano y lo escucharemos decir: "Yo soy el que soy". Resulta significativo que en la parábola de la Zarza Ardiente, Dios le diga a Moisés que su nombre es "Yo soy el que Es" (Éxodo 3: 14). La más profunda espiritualidad humana es ese ser, que incorpora las condiciones de ser valioso, precioso y especial. En el Nuevo Testamento se menciona muchas veces la búsqueda que hace Jesús de "el único": la oveja perdida, él hijo pródigo, la persona que vale por todos los pesares, aun hasta el último minuto. El "único" es aquel que es quien es, que nunca ha sido antes y que nunca volverá a ser.

Una herida en nuestro espíritu, más que cualquier otra cosa, nos prepara para convertimos en adultos codependientes. La historia de la caída de cada hombre y cada mujer se inicia cuando un niño precioso, maravilloso, valioso y especial perdió su sentido de "yo soy quien soy".

AMOR

Los niños están, por naturaleza, predispuestos al amor y al afecto. Sin embargo, el niño primero debe ser amado para después ser capaz de amar.

Aprende a amar siendo amado. Montagu señala: "De todas las necesidades netamente humanas, la necesidad de amar es (...) la más básica...) Es la necesidad que nos hace humanos."

Ningún niño tiene la habilidad de amar en un sentido maduro, altruista Más bien, él ama a su manera, de acuerdo con su edad. El crecimiento saludable del niño depende de que alguien lo ame y lo acepte incondicionalmente. Cuando esta necesidad infantil es satisfecha, su energía de amar queda liberada, de modo que él puede amar a otros.

Cuando un niño no se ama a sí mismo, su sentido de individualidad queda bloqueado. Por ser tan dependiente, predomina su egocentrismo, y su verdadero yo nunca emerge realmente. Si no llega a ser amado incondicionalmente, el niño sufre la más profunda de todas las privaciones. Sólo un débil eco del mundo de los demás llega verdaderamente al. adulto que tiene un niño interior herido y despojado. Nunca lo abandona la necesidad de amor. El deseo de tener subsiste y el niño herido que vive en él intenta llenar este vacío de las maneras que he descripto.

Al recuperar y proteger a su niño herido interno, usted le brinda la aceptación positiva e incondicional que anhela. Esto le permitirá a él reconocer y amar a otros tal como son.

LA HERIDA ESPIRITUAL

Creo que todas las maneras en que el niño con grandes expectativas es herido pueden resumirse en la pérdida de su identidad. Cada niño necesita desesperadamente saber que sus padres están sanos y son capaces de cuidarlo, y que él les importa a ellos.

El sentir que él es importante para sus padres significa que la condición de ser especial se refleja en los ojos de ellos o de las otras personas encargadas de su cuidado. Que él les importa también se observa en el tiempo que le dedican. Los niños saben intuitivamente que la gente pasa el tiempo con quienes ama. Los padres hacen que sus hijos sientan lástima de sí mismos, al no tener tiempo para ellos.

Cualquier niño de una familia con problemas recibirá esta herida espiritual. Una madre alcohólica y un padre codependiente no pueden atender debidamente a sus hijos. A la alcohólica la absorbe la bebida, y al codependiente lo absorbe la alcohólica. Simplemente no pueden prestar la debida atención a sus hijos. Lo mismo sucede cuando los padres se hallan bajo tensión crónica, incluyendo las adicciones al trabajo o a las actividades religiosas; los desórdenes en las comidas; las adicciones al control excesivo o al perfeccionismo; o las enfermedades físicas o mentales. Cualquiera que sea el desorden, cuando a los padres los absorben sus cuestiones emocionales, no

pueden prestar la debida atención a sus hijos. La psiquiatra Karen Horney escribió:

"(...) pero mediante diversas influencias adversas, a un niño no se le permite crecer de acuerdo con sus necesidades y posibilidades individuales. (...) pues se enfrentan con el hecho de que las personas que lo rodean están muy hundidas en su propia neurosis para ser capaces de amar al niño o, al menos, para considerarlo el singular individuo que es."

La frustración del deseo de un niño de ser amado como persona y de que acepten su amor es el mayor trauma que puede sufrir tina criatura.

Los padres de una familia con problemas no pueden ofrecer a sus hijos lo que necesitan, porque ellos mismos están demasiado necesitados.

Pienso en Joshua, cuyo padre era alcohólico. (Es un hecho que gran parte de los niños de familias con problemas han sido más lastimados cuando mayor era su necesidad.) Cuando tenía siete años, Joshua nunca sabía si padre iba a ir o no a su casa. A los once, su padre lo abandonó emocional y económicamente. Cada niño necesita un padre; para ser capaz de amar como hombre, necesita el amor de un hombre; necesita vincularse con un hombre. Pero Joshua nunca tuvo ese vínculo paternal. Se sentía aterrorizado la mayor parte del tiempo y sufrió la profunda inseguridad de un niño que no tiene protección. El padre representa protección.

Además, inconscientemente, su madre odiaba a los hombres. En tres ocasiones, mientras comían, ella humilló a Joshua al burlarse del tamaño de su pene. Aparentemente ella pensaba que eso era una broma, y culpaba su hijo de ser demasiado sensible. Pero ésta era su área masculina más vulnerable. Con todo lo irrazonable que pueda ser, el tamaño del pene es símbolo de masculinidad en nuestra cultura. Joshua era un niño que necesitaba con desesperación confirmar su masculinidad, y se sintió traicionado por la única persona que significaba algo para él. Su madre, una víctima no atendida de incesto, descargaba en su hijo su rabia y desprecio profundos hacia los hombres.

ABUSO SEXUAL, FÍSICO Y EMOCIONAL

Abuso sexual

Cuando un adulto comete un abuso sexual contra un niño, lo está utilizando para su placer. Así el niño aprende que la única manera en que él puede ser importante es realizando actos sexuales con un adulto. Como consecuencia, el niño crece con la idea de que debe ser un gran compañero sexual o ser sexualmente atractivo para que alguien realmente se preocupe por él.

Existen muchas formas de abuso sexual, entre las cuales se encuentran las no físicas, que muchas personas ni siquiera las consideran formas de abuso y que pueden ser las más nocivas.

Para entender claramente el abuso sexual no físico o emocional necesitamos comprender que una familia es un sistema social regido por sus propias leyes. Las leyes más importantes de los sistemas familiares son:

1) La familia puede ser definida solamente por la interrelación de sus miembros, no por la suma de sus partes.

2) Todo el sistema opera sobre un principio de equilibrio, de modo que si un miembro altera ese orden, otro miembro lo compensará. Por ejemplo, la actitud de un padre borracho, irresponsable, puede ser compensada por una madre abstemia, súper responsable; una esposa iracunda, histérica, puede estar equilibrada por un esposo calmado, de modales finos y hablar reposado.

3) Todo el sistema está reglamentado. En los sistemas positivos, las reglas son negociables y abiertas; en los sistemas negativos, son rígidas e inflexibles.

4) Los miembros del sistema desempeñan diferentes papeles para mantener sus necesidades en equilibrio. En los sistemas familiares saludables, los papeles son flexibles y compartidos; en los sistemas nocivos, los papeles son rígidos y estáticos.

Un elemento fundamental en el sistema familiar es el matrimonio. Cuando el matrimonio presenta una alteración en su intimidad, surge el principio de equilibrio y complementariedad, La familia necesita un matrimonio saludable para estar balanceado. Al faltar ese equilibrio, la energía dinámica del sistema empujará a los niños a crearlo. Si el papá no está satisfecho con la mamá, es posible que se dirija a su hija para satisfacer sus necesidades emocionales. La hija se convierte así en la consentida del padre. Asimismo, el hijo puede convertirse en el "pequeño hombrecito" de la madre, o en su hombre significante, en lugar del papá.

Los niños se hacen cargo del matrimonio de sus padres y son utilizados para aliviar la soledad de éstos. A menudo un padre es rechazado sexualmente, pero sus necesidades sexuales siguen presentes. Una niña puede sentirse molesta por los besos constantes o el manoseo del padre. Por lo general, cuando un niño es más importante para uno de sus padres que su cónyuge, se habrán presentado las condiciones para que surja el abuso sexual emocional. Esto se convierte en un abuso porque el padre, o la madre, utilizan al niño para satisfacer sus propias necesidades. Tal conducta 0- invierte el orden de la naturaleza. Los padres deben dar a los niños tiempo, atención y orientación, no utilizarlos para satisfacer sus propias necesidades. El uso es abuso.

La violación sexual inflige una lesión espiritual más intensa que cualquier otra clase de violación. Recientemente hemos analizado la violación sexual desde otras perspectivas. Ahora sabemos más acerca del impacto del exhibicionismo y la actitud de voyeur dentro de la familia.

El factor clave en dichos abusos parece ser la actitud de los padres, esto es, si ellos se excitan con su propia desnudez, o al contemplar los cuerpos de sus hijos.

Muchas de las violaciones sexuales que se cometen en las familias se deben a que no se respetaron los límites. Tal vez los niños no tuvieron un lugar en donde pudieron estar seguros y en privado; quizá sus padres . entraban en el baño mientras ellos utilizaban el inodoro; O pudieron haberlos interrogado acerca de cada detalle de su vida sexual.

La violación sexual ocurre porque no existen límites sexuales apropiados entre los padres y sus hijos. A menudo los comentarios y las discusiones in apropiadas generan esta situación. Una mujer a la que atendí, Shirley, se sentía incómoda cuando su padre estaba presente.

Cuando ella era pequeña, él a menudo le daba palmadas en el trasero y le hablaba de su "sensual cuerpo" y de cómo a él le gustaría tener su edad para establecer "una relación con ella". Estos comentarios siempre molestaron a Shirley, quien más adelante se relacionaba con hombres de edad excitados por su trasero.

La madre de Lolita compartía su vida sexual con ella; le contaba que su padre no la satisfacía como amante y que tenía un pene muy pequeño.

Al hacer eso, transgredía violentamente los límites que requería su hija.

Lolita estaba tan identificada con su madre, que no poseía personalidad sexual propia. Tuvo muchas aventuras con hombres casados, pero al final siempre los rechazaba; hasta para tener un orgasmo ella tenía que imaginar que era su madre.

También se considera abuso sexual el hecho de que los padres no instruyan a los hijos sobre el sexo. Los padres de June no le proporcionaron ninguna información acerca de su sexualidad. Cuando empezó a menstruar, pensó, aterrorizada, que estaba muy enferma.

La violación sexual también puede cometerla un hermano que tenga por lo menos dos años más que el pequeño. Los niños de la misma edad con frecuencia practican exploraciones sexuales, lo que constituye, por lo general, parte de su desarrollo. Sin embargo, si un niño se comporta, con otro de su edad, de una manera inadecuada para el nivel de comprensión de su edad, esto se considera un síntoma de que el niño agresor ha sido violado y está agrediendo sexualmente al otro.

Consideremos el caso de Sammy, quien fue importunado varias veces por su mejor amiguito, cuando ambos tenían seis años y medio.

Resultó que ese niño había sido violado por un tío. Después, él cometió ese abuso con Sammy.

Los niños confían en sus padres y llegarán a imaginar relaciones fantásticas para mantener esa confianza. Yo me engañaba a mí mismo, para no enfrentarme a la amarga verdad, insistía en que mi padre alcohólico me amaba realmente. Elaboré una fantasía en la que él realmente pensaba mucho en mí, pero estaba tan enfermo que simplemente no tenía tiempo para mostrarme su

amor. A nadie le gusta ser utilizado. Como adultos, cuando nos enteramos de una situación así, nos ponemos furiosos. Los niños no pueden saber que están siendo utilizados; pero el niño que habita en el interior debe soportar esta herida.

Cuando somos víctimas de abuso sexual, sentimos que no somos dignos de ser amados tal como somos, y nos transformamos en seres anti sexuales o súper sexuales.

Abuso físico

También el abuso físico inflige herida espiritual. El niño que es golpeado difícilmente podrá creer que es un ser especial, maravilloso y único.

¿Cómo puede pensarlo si uno de sus padres lo está lastimando I.S1Camente? El castigo físico corta el vínculo interpersonal con los padres. Imagínese cómo se sentiría usted si su mejor amigo llegara y lo abofeteara.

No tenemos idea de cuántas familias violentas hay. Estas estadísticas quedan ocultas en las salas de emergencia de los hospitales, en la vergüenza familiar y, sobre todo, en el terror a las represalias si se habla de más.

Golpear a las mujeres y niños es una tradición antigua y persistente.

Todavía creemos en el castigo corporal. Existen evidencias reales de que las palizas o cualquier castigo corporal tienen efectos secundarios duraderos. Sólo en un sentido pervertido puede un niño creer que se lo ama cuando es golpeado, abofeteado o amenazado.

Además, los niños que presencian acciones violentas también son víctimas de la agresión. Yo todavía experimento una reacción física cuando recuerdo a mi amigo Marshall. Cuando estábamos en la escuela primaria, vi a una monja golpearlo en la cara, al menos una docena de veces; obviamente ella había perdido el control. Marshall era un chico difícil y, por supuesto, necesitaba consejos. Su padre era un alcohólico violento, que le golpeaba. Pero yo recuerdo vívidamente, estar sentado, observando cada golpe propinado por la monja, sintiendo que, en cierta forma, eso también podría ocurrirme a mí. En cualquier escuela donde se permita el castigo físico, se corre el riesgo de que alguno de los maestros pierda el control de este modo abusivo.

Nunca olvidaré lo que ocurrió trece años después, una noche en que MarshalI me llamó desde la habitación de un hospital, rogándome que lo ayudara a enfrentar su alcoholismo. ¿Dónde estaba el niño hermoso que había llegado a este mundo sintiéndose especial, sintiéndose único e insustituible?

Abuso emocional

El abuso emocional también provoca una herida espiritual. Gritar a los niños altera su autoestimación. Los padres que llaman a sus hijos "estúpidos", "tontos", "locos", etcétera, los hieren con cada palabra. El abuso emocional se

presenta también en forma de severidad, perfeccionismo y control. El perfeccionismo produce una honda sensación de vergüenza recurrente. No importa lo que se haga, nunca se consiguen buenos resultados. Todas las familias basadas en la vergüenza usan el perfeccionismo, el control y la culpa como medios de manipulación. Nada de lo que usted diga, haga, sienta o piense está bien. Usted no debe sentir lo que siente, sus ideas son locas, sus deseos son tontos. Constantemente se encuentran fallas en su comportamiento.

ABUSO EN LA ESCUELA

También en la escuela se presenta la vergüenza recurrente. Inmediatamente cada niño es juzgado y clasificado; tiene que competir para ser aprobado. Los niños se paran ante el pizarrón y se los avergüenza públicamente. Hasta el otorgamiento de calificaciones puede ser vergonzante.

Recientemente tuve que consolar al hijo de un amigo, que sacó una calificación reprobatoria por un dibujo que realizó durante su primer día en la escuela.

En las escuelas también se permite que los compañeros se ridiculicen entre sí, y los niños son crueles al burlarse de otros. El llorar es especialmente vergonzoso. A causa de esto, las escuelas pueden formar una dependencia doble en esos niños: son presionados por sus padres y maestros para que se esfuercen y sobresalgan en sus estudios, pero cuando lo hacen, los otros niños se burlan de ellos.

En la escuela nos damos cuenta de los orígenes étnicos y la posición socioeconómica de cada uno de nosotros. Mis amigos judíos me han contado historias horribles sobre el dolor que experimentaban por ser precisamente judíos. Cuando asistí a la escuela en Texas, aún castigaban a los niños mexicanos por hablar su "lengua materna" en las aulas.

Recuerdo la vergüenza que sentía porque no teníamos automóvil y yo tenía que caminar y después tomar un autobús para llegar a la escuela. Esto se enfatizaba porque yo asistía a una escuela en donde la mayoría de los niños provenían de familias ricas. Los niños en edad escolar conocen muy pronto la existencia de los estratos sociales.

ABUSO EN LA IGLESIA

Al niño también se lo puede avergonzar por medio de la doctrina o en la iglesia, al hacerle escuchar un sermón amenazante. Recientemente, en la televisión, un predicador afirmó: "No puedes ser lo suficientemente bueno para ser aceptable a los ojos de Dios." [Qué terrible afrenta a Dios el Creador! Pero, ¿cómo podría un niño saber que ese hombre estaba encubriendo su propia vergüenza con su venenosa perorata? Recuerdo que en la escuela primaria me enseñaban la oración de Santa Catalina de Siena.

Si mal no recuerdo, decía así: "Esforzándome por dejar esta vida de dolor, con profunda angustia lloro. Fallezca porque no muero." ¡Una frase feliz para comenzar el día! Ésta es una oración mística que tiene sentido en el más alto nivel de espiritualidad. Pero a niños de quinto grado de escuela primaria: les inflige una herida espiritual.

VERGÜENZA CULTURAL

Nuestra cultura tiene su propio sistema de perfección que nos hiere espiritualmente. Hay hombres con pene grande y mujeres con senos grandes o trasero firme. Pero si sus genitales no son grandes, se .le considera inferior. Recuerdo lo molesto que era darse una ducha en los vestidores después de una práctica de fútbol. Los muchachos grandes molestaban a los más chicos. Yo rezaba porque no la tomaran conmigo.

Reía nerviosamente y me les unía cuando acosaban a otro.

Recuerdo también a los chicos gordos y feos; para ellos asistir a la escuela era una pesadilla. Los muchachos torpes, los no atléticos, también eran avergonzados en los descansos y durante los juegos.

Esas situaciones dejan cicatrices que perduran toda la vida. Como crecí siendo pobre, todavía me avergüenza acudir a un country O a otro lugar exclusivo, y aunque sé que estoy en mejor situación económica que la gente que me rodea, aún siento el dolor enajenante de la vergüenza cultural.

Desde muy pequeños, los niños se percatan de que existen reales diferencias económicas y sociales entre ellos y sus amigos. Se vuelven sensiblemente conscientes de la moda y de los barrios elegantes. Todos tenemos algún valor, pero a menudo ese valor no es suficiente. El mensaje es: Tu forma de ser no es la correcta. Debes ser como nosotros queremos que seas.

VERGÜENZA RECURRENTE

Todas estas clases de abuso crean vergüenza recurrente; es decir, esa sensación de ser censurado y de no cumplir nunca con todos los requisitos.'

Esta vergüenza tóxica duele más que la culpa. Uno se siente culpable cuando ha hecho algo malo; pero eso se puede reparar, se puede hacer algo para remediarlo. Pero la vergüenza recurrente implica que existe algo mal en uno y no hay nada que pueda hacer al respecto; tino es un ser inadecuado y defectuoso. La vergüenza recurrente es la esencia del niño herido.

Recientemente modifiqué una profunda meditación escrita originalmente por Leo Booth. Le añadí algunos conceptos sobre la vergüenza Recurrente que incluyo en mi libro Bradshaw On: Healing the Same That Binds You. Me gustaría compartirla aquí con ustedes.

Mi nombre es Vergüenza Recurrente

Estuve allí cuando fuiste concebido

En la adrenalina de la vergüenza de tu madre

Me sentiste en el fluido de la matriz de tu madre

Llegué a ti antes de que pudieras hablar

Antes de que entendieras

Antes de que tuvieras manera de conocer

Llegué a ti cuando estabas aprendiendo a caminar

Cuando estabas desprotegido y expuesto

Cuando eras vulnerable y estabas necesitado

Antes de que se te limitara

MI NOMBRE ES VERGÜENZA RECURRENTE.

Llegué a ti cuando eras mágico

Antes que pudieras saber que yo estaba allí

Partí tu alma

Te perforé hasta el fondo

Te infundí sentimientos de ser imperfecto

Te inspiré sentimientos de desconfianza, fealdad, estupidez, duda, falta de valor e inferioridad

Te hice sentir diferente

Te dije que había algo malo en ti

Manché tu semejanza con Dios

MI NOMBRE ES VERGÜENZA RECURRENTE.

Existí antes que la conciencia

Antes que la culpa

Antes que la moralidad

Soy el amo de la emoción

Soy la voz interna que susurra palabras de condena

Soy el estremecimiento interno que maldice a través de ti sin un razonamiento previo

MI NOMBRE ES VERGÜENZA RECURRENTE.

Vengo de tutores "desvergonzados", del abandono, el ridículo, el abuso, el descuido, de los sistemas perfeccionistas

Me fortaleció la impactante intensidad de la ira de un padre

Los crueles comentarios de hermanos

La escarnecedora humillación de otros niños

El inexacto reflejo en los espejos

El contacto que se siente repulsivo y espantoso

La bofetada, el pellizco, la sacudida que rompe la confianza

Estoy avivado por

Una cultura racista, sexista

La justa condena de los fanáticos religiosos

Los temores y presiones del aprendizaje

La hipocresía de los políticos

La vergüenza multigeneracional de los sistemas familiares disfuncionales

MI NOMBRE ES VERGÜENZA RECURRENTE.

Puedo transformar a una mujer, un judío, un negro, un homosexual,

un oriental, un niño precioso, en una mujerzuela, un ser despreciable,

un indigno, un maricón, un infame, un pequeño granuja

Tengo un dolor que es crónico

Un dolor que no desaparecerá

Soy el cazador que te acecha noche y día.

Todos los días en todas partes

No tengo fronteras

Tratas de esconderte de mí.

Pero no puedes

Porque vivo dentro de ti

Te provoco desesperación

Como si no hubiera salida

MI NOMBRE ES VERGÜENZA RECURRENTE.

El dolor que causo es tan insoportable que deben pasarme a otros a través del control, el perfeccionismo, el desprecio, la crítica, la culpabilidad, la envidia, el juicio, el poder y la ira.

Debes cubrirme con adicciones, actuaciones rígidas,

representaciones y defensas inconscientes del ego.

Mi dolor es tan intenso

Que debes adormecerte para dejar de sentirme.

Te convencí de que me fui, de que no existo; experimentas ausencia

y vacío.

MI NOMBRE ES VERGÜENZA RECURRENTE.

Esta meditación resume las formas en que el niño maravilloso resultó herido. La pérdida de su YO implica el desmoronamiento espiritual. El niño

maravilloso es abandonado y se queda solo. Como señala Alice Miller en For Your Own Good: es aún peor que ser sobreviviente de un campo de concentración.

Los reclusos de un campo de concentración ... en su interior son libres de odiar a sus perseguidores. Tienen la oportunidad de experimentar sus sentimientos, aun de compartirlos con otros reclusos, y eso les evita tener que rendir su yo ….Los niños no tienen esta oportunidad.

No deben odiar a su padre ….no pueden odiarlo ... Temen que por esa causa ya no los amen ... Así, los niños, a diferencia de los recluidos en campos de concentración, afrontan a un verdugo que aman.

El niño continúa viviendo en su tormento, sufriendo pasivamente o renegando, fingiendo externa e internamente, proyectándose y expresándose de la única manera que conoce. Recobrar a este niño es la primera etapa de nuestro viaje a casa.

PARÁBOLA

La casi trágica historia de un duende tierno

Había una vez un tierno duendecillo. Era muy feliz. Era comprensivo y curioso y conocía los secretos de la vida. Por ejemplo, sabía que el amor era una elección; que el amor requería trabajar duro; que el amor era el único camino. Sabía que podía hacer cosas mágicas y que esta singular presencia de la magia se llamaba "creatividad". El duendecillo sabía que mientras él fuera verdaderamente creativo, no habría violencia. Y conocía el secreto máximo: que él trascendía el vacío. Sabía que era y que el ser era todo, Esto se llamaba el secreto "del ser". El creador de todos los duendes era el Gran YO SOY. El Gran YO SOY siempre había sido y siempre sería. Nadie sabía el cómo o el porqué de esta verdad. El Gran YO SOY era totalmente amoroso y creativo.

Otro secreto muy importante era el de balance. Esto significaba que toda la vida está llena de contrastes. No hay vida sin muerte física; no hay alegría sin tristeza; no hay placer sin dolor; no hay luz sin oscuridad; no hay sonido sin silencio; no hay bueno si no hay malo. La verdadera salud es una forma de integridad. Y la integridad es santidad. El gran secreto de la creatividad era equilibrar una enorme energía creativa sin propósitos, dentro de una forma que le permitiera ser a esa energía.

Un día le revelaron otro secreto a nuestro duendecillo, quien, por cierto, se llamaba Joni. El secreto era que tenía una misión que cumplir, antes de continuar creando eternamente. Tenía que compartir sus secretos con una feroz tribu de no-duendes. Y, como verán, la vida de un duende era tan maravillosa, que el secreto de esa maravilla necesitaba ser compartido con aquellos que no sabían nada acerca de él. La bondad siempre desea compartirse. Cada duende fue asignado a una familia de la feroz tribu de no-el

ros. Esta tribu era llamada Snarnuh. Los snarnuh no tenían secretos.

Con frecuencia, derrochaban sus *seres.* Trabajaban incansablemente y sólo parecían sentirse vivos cuando estaban haciendo algo. Algunos duendes se referían a ellos como los HACEDORES. Éstos se mataban unos a otros y se dedicaban a hacerse la guerra. Algunas veces, en los eventos deportivos y conciertos musicales, se pisoteaban hasta que algunos morían.

Joni llegó a su familia snamuh e1 29 de junio de 1933, a las 03:05. No tenía idea de lo que le esperaba. No sabía que tendría que usar cada gramo de su creatividad para contar sus secretos.

Cuando nació, le dieron un nombre de origen snamuh, Farquhar. Su madre fue una hermosa princesa de diecinueve años, a la que dominaba su deseo de actuar. Sobre ella pesaba una extraña maldición. Tenía una bombilla de luz en medio de su frente, y cada vez que ella intentaba jugar, divertirse o simplemente ser, la luz empezaba a destellar y una voz decía: *"Cumple con tu deber"*. Ella nunca podía estar sin hacer nada y sólo ser.

El padre de Farquhar era un rey pequeño pero apuesto, y también soportaba una maldición: había sido embrujado por su malvada madre, la hechicera Noche, quien vivía en su hombro izquierdo.

Cada vez que él in tentaba simplemente *ser,* ella daba alaridos. Noche siempre estaba diciéndole que *hiciera* algo.

Para que Farquhar pudiera contarles a sus padres y a los demás sus secretos, ellos necesitaban estarse quietos y dejar de *hacer* durante el tiempo suficiente para verlo y escucharlo. Pero no lo lograban; su madre, a causa de su foco, y su padre, por la presencia de Noche. Desde que nació, Farquhar había estado solo. Como tenía el cuerpo de un snamuh, también sentía como un snamuh. Y, por este abandono, se sentía furioso, intensamente frustrado y lastimado.

He aquí a un duendecillo que conocía los grandes secretos del SER y nadie lo escuchaba. Lo que tenía que decir era un regalo de vida, pero sus padres estaban tan ocupados cumpliendo con sus deberes, que no podían aprender de él. Estaban tan confundidos, que pensaban que uno de sus deberes era enseñarle a Farquhar a cumplir con *sus* propios deberes. Cada vez que él no cumplía con lo que ellos pensaban que era su deber, lo castigaban. A veces, lo encerraban en su habitación. En ocasiones, lo golpeaban o le gritaban. Lo que más odiaba Farquhar eran los gritos. Podía soportar el aislamiento; también olvidaba los golpes; pero las interminables reprimendas acerca de sus deberes lo afectaron tanto, que llegaron a amenazar su alma de duende. Pero nadie puede matar el alma de un duende porque es parte del Gran YO SOY; pero sí puede ser lastimada tan terriblemente, que parezca que ya no existe. Y esto fue lo que le sucedió a Farquhar. Para sobrevivir, dejó de intentar mostrarles a su madre y a su padre sus secretos y, en lugar de eso, empezó a complacerlos cumpliendo con sus deberes.

Sus padres eran snamuhs muy tristes. (La mayoría. de los snamuhs lo son, a

menos que aprendan el 'secreto de los duendes.)

El padre de Farquhar sufría tanto a causa de Noche, que tenía que usar toda su energía para encontrar una poción mágica que se llevara todos sus sentimientos. Pero esa magia no era la creatividad. En realidad, esa magia 'hacía desaparecer su creatividad. El padre de Farquhar se convirtió en un muerto viviente. Después de un tiempo, dejó incluso de regresar a su casa.

El corazón snamuh de Farquhar resultó afectado. Cada snamuh requiere. el amor tanto de su padre como de su madre para que el duende que está dentro de él cuente sus secretos.

Farquhar estaba abrumado por el abandono de su padre. Y como éste ya no podía ayudar a su madre, el foco de ella se encendía con mayor frecuencia. Por lo tanto, a Farquhar le gritaban y lo castigaban más.

Cuando cumplió doce años, olvidó que era un duende. Años después, tuvo conocimiento de la poción mágica que utilizaba su padre para acallar la voz de Noche. Cuando cumplió catorce años, empezó a utilizarla a menudo.

Cuando cumplió treinta años, tuvo que ser internado en un hospital snamuh. En ese hospital oyó una voz que provenía de su interior y que lo impulsaba a despertar. Esa voz que lo conmovió era la voz del *ser* de su alma de duende. *Porque sin importar lo mal que estén las cosas, la voz de un duende siempre convocará a Un snamuñ para celebrar su ser.* Joni nunca dejó de existir; nunca dejó de intentar salvar a Farquhar. Si usted es un snamuh y está leyendo estas líneas, no lo olvide: dentro de usted existe un alma de duende que siempre está convocándolo a *ser.*

La voz que Farquhar oyó hizo que todo fuera diferente. Y así comienza otra historia, tal vez mejor...

PARTE 2

RECUPEREMOS A NUESTRO NINO INTERIOR HERIDO

En la fantasía y el mito, el regreso al hogar es un evento dramático; tocan las bandas, se mata al ternero cebado, se prepara un banquete y hay regocijo porque el hijo pródigo ha regresado. En realidad, el exilio termina gradualmente, sin que eventos dramáticos, externos, señalen su paso. La bruma que hay en el aire se desvanece y el mundo se aclara; la búsqueda termina en el hallazgo; la ansiedad en la satisfacción. Nada ha cambiado; sin embargo, todo está cambiado.

SAM KEEN

INTRODUCCIÓN

Estas palabras de Sam Keen resumen el trabajo que usted está a punto de realizar. Cuando lo termine, ninguna banda tocará para invitarlo a participar en un banquete. Sin embargo, si ha realizado una buena labor, puede llevar a comer a su niño interior y a escuchar una buena banda. Usted estará más tranquilo.

Recobrar al niño herido que se lleva dentro es una experiencia parecida al Zen. Los niños son maestros naturales de Zen; su mundo es totalmente nuevo en todo momento. Para el niño no herido, maravillarse es algo natural. La vida es un misterio que debe vivirse. El retorno a casa, es la restauración de lo natural. Tal restauración no es ni grandiosa ni dramática; es simplemente retomar el rumbo de la vida.' *recuperar a su niño interior implica retroceder a sus etapas de desarrollo y concluir los asuntos pendientes.* Imagínese que está a punto de conocer a un pequeño niño maravilloso que acaba de nacer. Usted puede estar allí corno un adulto sensato, interesado en ayudar al recién nacido.

Puede estar presente cuando usted mismo nació, cuando aprendió a gatear y caminar, cuando aprendió a hablar. Su niño también necesitará su apoyo solícito cuando se encuentre lamentando sus reveses. Ron Kurtz sugiere que usted puede ser un "desconocido mágico" para el niño. Mágico porque usted no estuvo *realmente presente* la primera vez que su niño interior pasó por estas etapas. Yo convoqué a muchos magos, de modo que recuperé a mi niño interior herido con el consejo de un anciano mago, amable y sabio.

Usted puede ser lo que guste, mientras esté presente allí de una manera amorosa y no vergonzante.

Cada una de esas etapas requiere cuidados muy específicos. Conforme asimile sus necesidades en cada etapa, puede aprender a cuidarse. Posterior-prioramente, mientras aprende a proteger al niño que vive en su interior,

puede encontrar personas generosas que le darán lo que necesite, y que le proporcionarán a su niño interior lo que necesita para crecer.

Para comenzar, lo más importante es ayudar al niño herido que existe en su interior a que se lamente por sus necesidades de desarrollo insatisfechas. Muchas de ellas no se han resuelto porque usted nunca se ha lamentado. Nunca fueron expresadas las emociones necesarias.

El hacer que estas necesidades sean cubiertas en el momento adecuado y de la manera correcta es parte de la naturaleza. Si esto llega a faltar, usted se convierte en un adulto con un niño herido en su interior, un niño que clama porque se satisfagan sus necesidades. Y el niño intenta que esto se cumpla de la única manera que conoce: comportándose *como un niño.*
Esto significa que usted Permite que un niño inmaduro, emocionalmente insatisfecho, dirija su vida. Para comprender el impacto de este hecho, analice su rutina diaria e imagine lo que representaría para este pequeño de tres años. Así se dará cuenta de cómo el niño herido que vive en su interior le complica la existencia.

La infancia consta de cuatro importantes etapas de desarrollo. Al presentar estas etapas, me he apoyado principalmente en el mapa de desarrollo psicosocial del libro clásico de Erik Erikson, *Childhood and Society,* He agregado fragmentos de Jean Piaget, Pam Levin y Barry Y Janae Weinhold.

Según Erik Erikson, si la etapa de desarrollo resulta de una crisis interpersonal que se produce principalmente con nuestros padres, aunque también con nuestros compañeros y maestros de escuela. La crisis no es un evento catastrófico sino un momento de acrecentada vulnerabilidad y potencial aumentado. La resolución de cada etapa crea una nueva crisis. Erikson cree que el resultado de cada crisis es una fuerza interna que él llama "fuerza de ego". Él plantea que una infancia saludable se basa en cuatro fuerzas básicas de ego: esperanza, fuerza de voluntad, propósito y competencia.

La esperanza es resultado de que el niño experimente una *confianza* definida en sus padres o tutores. La fuerza de voluntad surge cuando el niño, en su lucha por separarse y nacer psicológicamente, adquiere una sensación de *autonomía* que sobrepasa su *vergüenza* y sus *dudas.* El propósito surge cuando el sentido de *iniciativa* del pequeño es más fuerte que el de *culpabilidad.* Y la competencia resulta que el niño en edad escolar desarrolle un mayor sentido de *diligencia* que de *inferioridad.*

Según la terapeuta PamLevin, cuando estas fuerzas del ego están presentes, disponemos de cuatro poderes básicos: el poder de ser, el de hacer, el de identidad y el de poseer habilidades básicas de supervivencia.

Los mismos poderes y fuerzas del ego que usted necesitó para desarrollarse en la infancia deberán ser reforzados en las posteriores etapas de la vida.

Estas necesidades son las que se volverán recurrentes durante su vida posterior. Pan Levin sostiene que las necesidades básicas de la infancia

necesitan reciclarse cada trece años. No sé a ciencia cierta si existe alguna información que apoye esta teoría, pero me gusta utilizarla como referencia .

A los trece años la pubertad despierta la chispa de una nueva manera de ver la vida. Una nueva estructura mental se desarrolla al producirse los cambios biológicos de la madurez sexual. ~n.~ci~111.os el proceso que nos permitirá establecer nuestra propia identidad e independizamos de la familia. Para *ser* nosotros mismos, debemos abandonar lentamente a nuestros padres, y necesitamos todas las fuerzas de nuestro ego para llevarlo a cabo. Además, debemos ser lo suficientemente autónomos para confiar en *nosotros* y aventuramos a salir al exterior y dejar la seguridad , del hogar paterno. Nuestro éxito depende de lo bien que hayamos pasado nuestra primera etapa de contradependencia cuando teníamos unos dos años y de lo bien que hayamos establecido una identidad inicial en nuestra etapa preescolar, en la que requerimos independencia. Si hemos podido llevar a cabo esas actividades para el desarrollo, iniciaremos esta transición con mayor facilidad.

Si aprendimos bien en la escuela, podemos utilizar nuestra habilidad social (interdependencia) para hacer amigos. Podemos confiar en esta capacidad de supervivencia para ser laboriosos. Este fortalecimiento de nuestro ego escolar nos ayudará a formar nuestra personalidad adulta, que se base en el amor interpersonal y en el trabajo productivo.

Al cumplir los veinte años comienza un nuevo ciclo Cuando llegamos a los veintiséis, nos casamos y formamos nuestra propia familia. Una vez! más dependemos de nuestra confianza, autonomía, iniciativa y cooperación interdependiente a fin de amar adecuadamente y ser capaces de intimar.
Cada etapa de la infancia será reciclada en nuestra búsqueda por la intimidad.

Pasaremos de una dependencia sin límites (etapa de enamoramiento) a la contradependencia (etapa de lucha por el poder mientras resolvemos nuestras diferencias), luego a la independencia (etapa de la autorrealización), y después a la interdependencia (etapa de cooperación y sociedad). Estas etapas son semejantes a las de nuestra infancia. Así, gran parte del éxito o fracaso de nuestras relaciones depende de lo realizado en las etapas de nuestra niñez.

A los treinta y nueve años entramos en lo que se denomina "edad mediana" y comenzamos otro ciclo. Esta es una etapa muy dramática.

Alguien acuñó la frase "locuras de la edad mediana" para expresar el drama y las dificultades de este momento de la vida. Si usted posee en su interior un niño herido, esta etapa puede ser desastrosa.

Al llegar a la edad mediana, nuestro idealismo juvenil ha sido moderado por la traición y el desengaño y por la muerte de alguien cercano a nosotros.

W. H. Auden, lo expresa así:

Mientras tanto,
Cuentas por pagar, máquinas que reparar,

Verbos irregulares que aprender; es el
Tiempo para redimirse de la insignificancia.

La vida misma se convierte en un verbo irregular. Sam Keen dice:

"Pasamos de la ilusión de certeza a la certeza de ilusión." La desilusión nos obliga a esperar y confiar en que todo tiene un sentido. Si preferimos confiar, tendremos que utilizar toda nuestra fuerza de voluntad para tomar nuevas decisiones acerca de todos los aspectos de nuestras vidas -nuestro trabajo, nuestras relaciones, nuestra espiritualidad.

Debemos crear y ponemos de pie. Cualquier iniciativa y/o autonomía que tengamos, se enfrentará con el desafío de crear nuevos propósitos, Y tal vez necesitemos desarrollar nuevas habilidades para llevar a cabo estas metas redefinidas.

El siguiente ciclo, cuando llegamos a la madurez de la vida, nos permite dar nuestra esperanza y fortalecer nuestros compromisos. A menudo, ésta es una etapa de mucha calma y productividad, Por lo tanto, necesitamos de toda nuestra espontaneidad y flexibilidad.

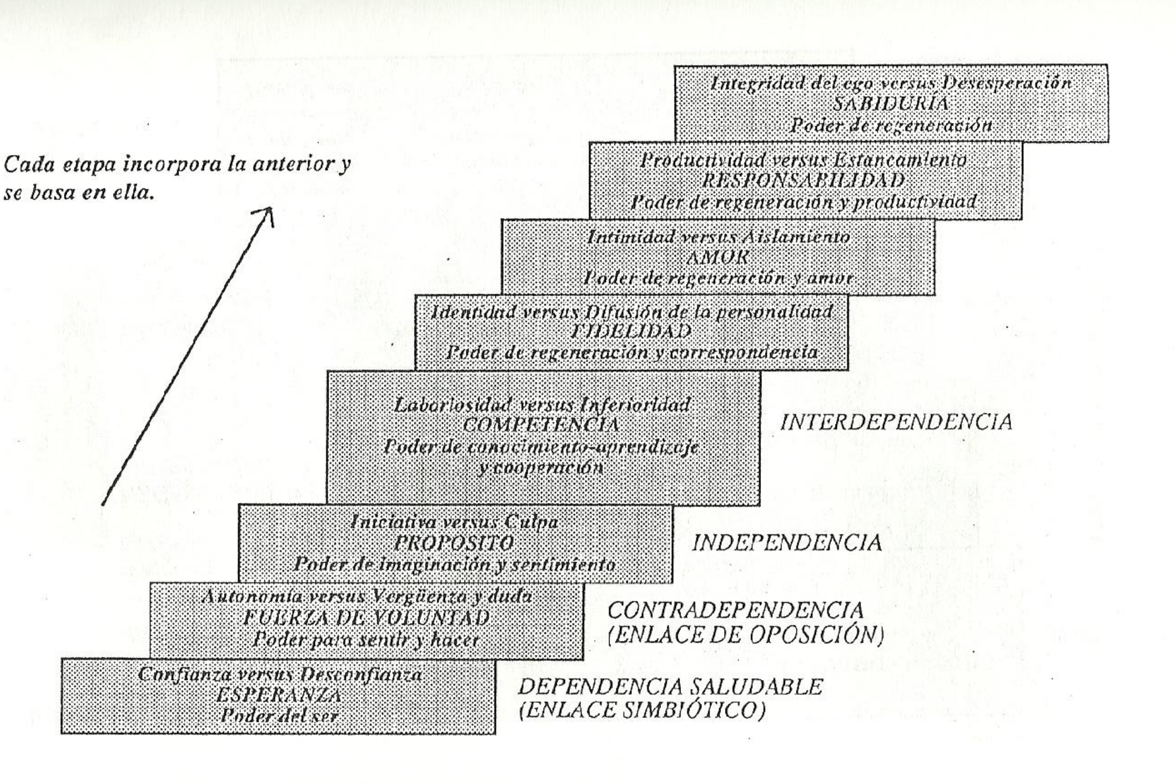
El inicio de la ancianidad requiere reflexión y resignación para con el envejecimiento y el retiro. ¡En la ancianidad necesitamos entrar en una segunda infancia! Necesitamos esa fe infantil de que existe algo más grande que nosotros, pues sólo así podremos ver un panorama más halagador.

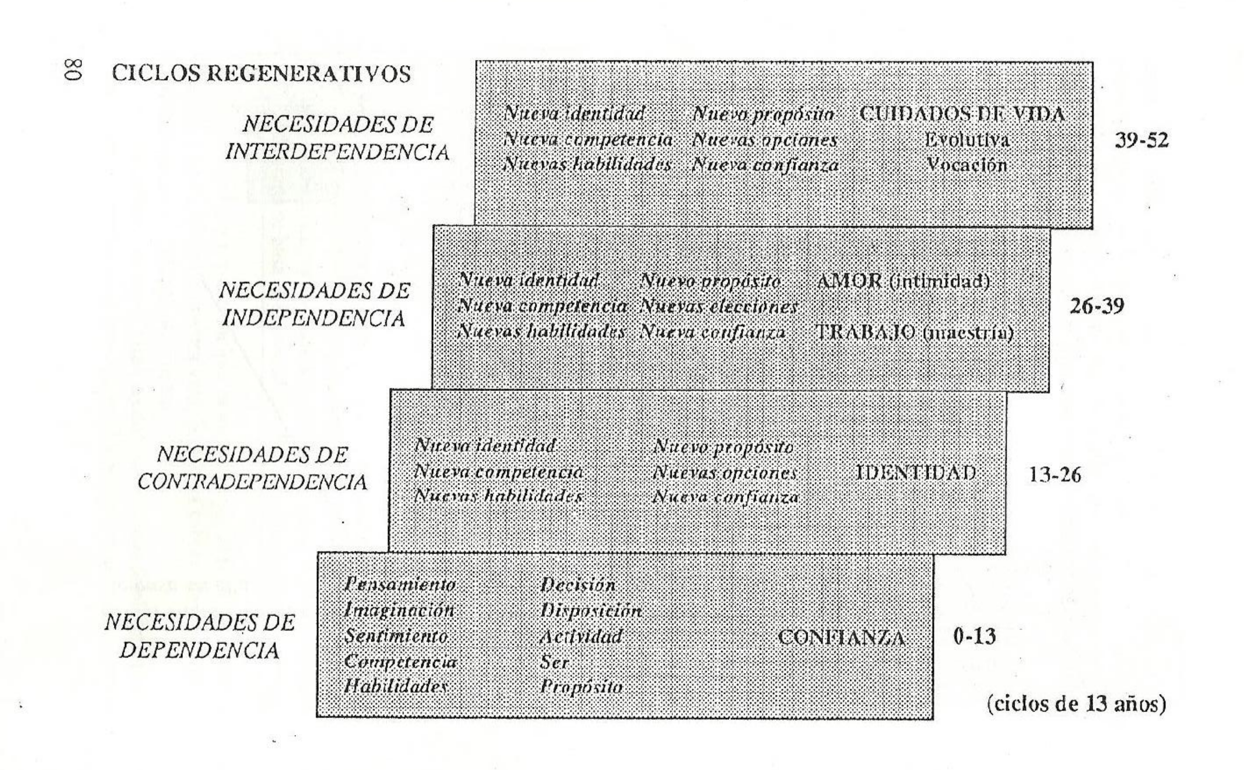
Necesitaremos de toda la fuerza acumulada en nuestro ego para confrontar el todo con sus partes. Cuando logramos esa visión, tenemos sabiduría.

Cada etapa se basa en la precedente. Pero *los cimientos se construyen en la infancia.*

Un pequeño error a! principio es un gran error al fina!. Nosotros no influimos en el inicio de nuestra vida; pero para sobrevivir dependemos completamente de quienes nos cuidan.

En las tablas siguientes, están las diferentes etapas del desarrollo humano, con sus transiciones y reciclajes. La primera detalla los diferentes


Cada etapa incorpora la anterior y
se basa en ella.
Integridad del ego versus Desesperación
SABIDURÍA
Poder de regeneración
Productividad versus Estancamiento
RESPONSABILIDAD
Poder de regeneración y productividad
Intimidad versus Aislamiento
AMOR
Poder de regeneración y amor
Identidad versus Difusión de la personalidad
FIDELIDAD
Poder de regeneración y correspondencia
Laboriosidad versus Inferioridad
COMPETENCIA
Poder de conocimiento-aprendizaje
y cooperación
INTERDEPENDENCIA
Iniciativa versus Culpa
PROPÓSITO
Poder de imaginación y sentimiento
INDEPENDENCIA
Autonomía versus Vergüenza y duda
FUERZA DE VOLUNTAD
Poder para sentir y hacer
CONTRADEPENDENCIA
(ENLACE DE OPOSICIÓN)
Confianza versus Desconfianza
ESPERANZA
Poder del ser
DEPENDENCIA SALUDABLE
(ENLACE SIMBIÓTICO)



IDENTIDAD DE EXPANSIÓN

Tengo sabiduría
Puedo aceptarme completamente
Soy uno con todo

Tengo fuerza personal
Puedo crear y producir
Puedo cuidar a la siguiente generación
Estoy comprometido con la vida

Tengo otra persona que confirma el conocimiento interno de mi ser
Puedo amar
Puedo estar totalmente cerca y totalmente separado
Puedo intimar conmigo mismo y con otros

Tengo conocimiento interno de quién soy
Puedo regenerar
Puedo ser fiel a una persona o a una causa
Soy único

Tengo competencia
Tengo límites
Puedo ser hábil
Puedo pensar y aprender
Soy capaz

Tengo conciencia
Tengo un propósito y un valor
Puedo imaginar y sentir
Soy un ser con sexo
Soy alguien

Tengo límites
Tengo fuerza de voluntad
Puedo existir separado
Puedo sentir curiosidad, puedo explorar y hacer
Yo soy yo

Tengo esperanza
Puedo simplemente ser
Puedo confiar en ti
Yo soy tú

poderes que necesita el ego para desarrollar una etapa de crecimiento personal. La segunda presenta los ciclos de regeneración, cada trece años. La tercera muestra cómo se expande y desarrolla su ser, durante el ciclo vital.

Además del reciclaje natural de las tareas de desarrollo de la infancia, estas etapas vuelven a presentarse en situaciones diferentes.

En cada etapa del desarrollo de nuestros hijos, se advierten nuestras propias necesidades no satisfechas de desarrollo infantil. A menudo, el resultado es una desastrosa actuación como padres. Por eso es tan difícil que los adultos provenientes de familias con problemas se conviertan en padres adecuados. El conflicto entre padres e hijos alcanza con frecuencia su culminación durante la adolescencia de ésos, que es una etapa difícil en el ciclo de la vida. Agrava la situación el hecho de que los padres estén en la "locura de la edad mediana" durante la adolescencia de los hijos.

Las etapas de desarrollo de la infancia también pueden resurgir siempre que nos topemos con una pena o un trauma en la edad adulta. La muerte de uno de los padres precipitará definitivamente el surgimiento de nuestros problemas de la infancia. La muerte de un amigo u otro ser querido generalmente hace regresar nuestras necesidades como ser. Como lo expresó .Tennyson, ante la muerte somos "un niño que llora en la noche sin palabras, sólo con llanto".

Cualquier situación nueva puede desencadenar nuestras necesidades de la infancia: un nuevo empleo, una nueva casa, un bebé. La forma en que manejemos esas nuevas situaciones dependerá de lo bien que hayamos sido manejados en nuestros inicios.

En resumen, las etapas de nuestra infancia proporcionan los cimientos de nuestra vida adulta. Aquellos que se desarrollaron en familias disfuncionales carecen de estos cimientos. En la Parte 1 de este libro se ha señalado cómo un deficiente desarrollo provocó consecuencias perjudiciales para la vida.
Si usted desea cambiar esos patrones dañinos, debe recuperar su infancia.

Es doloroso recuperar la infancia porque debemos restañar nuestras heridas. Pero lo importante es que sí *podemos* lograrlo. Ese trabajo de dolor es el sufrimiento legítimo que hemos estado evitando con nuestras neurosis.
Jung lo dijo así: "Todas nuestras neurosis son sustitutos del sufrimiento legítimo".

El rescate del dolor requiere que volvamos a experimentar lo que no pudimos sentir cuando perdimos a nuestros padres, a experimentar nuestra niñez y ,sobre todo, nuestro sentido de *identidad.* La herida espiritual puede ser curada. Pero esto debe realizarse a través del dolor.

En los siguientes capítulos describiré los elementos del original trabajo de dolor y la clase de atención que usted necesitó en cada una de las cuatro etapas iniciales de desarrollo infantil. Sugeriré algunos ejercicios para cada etapa. Si actualmente está en tratamiento terapéutico, solicítele a su terapeuta su visto bueno antes de iniciar el trabajo. Usted puede hacerlo consigo mismo utilizando a su propio adulto como un amable y sabio viejo mago, pero aun así necesita la aprobación de su terapeuta.

También existen ejercicios de meditación para cada etapa de desarrollo. En estas meditaciones, su *adulto* cuidará de su niño herido interior.

Esto es lo mejor que puedo ofrecerle en este libro. Puede realizar los

ejercicios solo, pero resultará mejor si los practica con un amigo considerado o con un grupo de apoyo.

No se pretende que estos ejercicios reemplacen a la terapia o al grupo de terapia en el que usted participa. Tampoco es la idea q.ie sustituyan a algún grupo de 12 *Etapas al que usted pueda pertenecer.* De hecho, deben mejorar su terapia o trabajo de 12 Etapas. *Si usted ha sido víctima de abuso sexual en la infancia y presenta una severa aflicción emocional,* O si le han diagnosticado que está *mentalmente enfermo* o si alguien de su familia padece alguna *enfermedad mental, es necesario que usted reciba ayuda profesional.* Si al realizar estos ejercicios, empieza a *experimentar emociones extrañas o abrumadoras, interrúmpalos inmediatamente.* Busque la ayuda de un consejero calificado antes de continuar.

Otra advertencia: *Si en este momento padece una adicción, usted no controla sus verdaderos sentimientos ni está en contacto con ellos.* Debe modificar esa conducta si desea beneficiarse con este trabajo. Los grupos de 12 Etapas han demostrado ser los medios más efectivos para combatir las adicciones. Afíliese a uno. El trabajo que presento aquí requiere que cuanto menos tenga usted un año de no adicción.

En los primeros días de recuperación, especialmente en adicciones por ingestión, sus emociones están en carne. viva y confusas. Son como el magma de un volcán. Si explora experiencias dolorosas de su niñez, el niño herido que habita en su interior está en el centro de su adicción, es insaciable y no conoce límites. Usted busca las bebidas, las drogas, el sexo, el trabajo y el riesgo para no acercarse a la herida espiritual de su niño interior. La última parte del programa de 12 Etapas menciona un "despertar espiritual" como resultado del programa. Con esto se señala que la adicción es parecida a una bancarrota espiritual.

Para usted, el indagar inmediatamente en las razones básicas de su adicción significa correr el grave riesgo de *volver a caer en ella.*

Ahora deseo reiterar lo que expresé en páginas anteriores: realmente debe realizar los ejercicios indicados si quiere recuperar y defender a su niño interior.

Una nota final. Una de las maneras que tienen los adultos de evitar su legítimo sufrimiento es *mantener la objetividad.* Esto implica obsesionarse con todo, analizar, discutir, leer y gastar mucha energía tratando de entender las cosas. Conozco un relato sobre un cuarto con dos puertas, cada una de las cuales tiene un letrero en la parte superior. Uno dice CIELO; el otro, CONFERENCIA SOBRE EL CIELO. Todos los adultos codependientes están alineados frente a la puerta que dice CONFERENCIA SOBRE EL CIELO.

Los adultos sienten una gran necesidad de comprender las cosas, cuando sus padres fueron impredecibles. Algunas veces se comportaban como adultos; y otras, como niños egoístas. Algunas veces caían en adicciones y otras no. Esto

provocaba confusión e impredecibilidad.

Alguien mencionó que criarse en una familia con esta clase de problemas es como "llegaren la mitad de la película y no comprender *nunca* la trama". y otra descripción es: "Se parece a criarse en un campo de concentración."
Esta impredecibilidad fue la que provocó la incesante necesidad de entender las cosas. Y hasta que usted arregle su pasado, se mantendrá ese deseo.

Mantener la objetividad también es una defensa del ego. Al obsesionarse con las cosas, uno no tiene la necesidad de *sentir.* Sentir algo es meterse en el inmenso depósito de sentimientos congelados que están contenidos por la vergüenza recurrente de su niño herido.

De manera que, repito, debe *hacer* realmente el trabajo de dolor original si desea curar al niño herido que lleva en su interior. La única opción es enfrentarlo. "Si no hay dolor, no hay ganancia", como decimos en los programas de 12 Etapas.

Yo creo que la recuperación del abandono, el descuido y el abuso sufridos en la infancia es un proceso, no un fin. La lectura de este libro y la *realización* de los ejercicios no harán desaparecer todos sus problemas de la noche a la mañana; Pero le garantizo que descubrirá una deliciosa personita dentro de usted. Podrá escuchar la ira y la tristeza de ese niño y festejar la vida con su niño interior de una manera más gozosa, creativa y juguetona.

CAPÍTULO 3

RESCATE DEL DOLOR ORIGINAL

La neurosis es siempre un sustituto del sufrimiento legítimo.

C. G. JUNG

Los problemas no pueden ser resueltos con palabras, sino únicamente a través de la experiencia; no sólo la experiencia correctiva sino mediante el alivio de los temores originales (tristeza, ira).

ALICE MILLER

Creo que si la teoría que explica la búsqueda del dolor original fuera mejor entendida, revolucionaría el tratamiento de las neurosis en general y las conductas compulsivas adictivas en particular. A menudo, los pacientes que necesitan desesperadamente rescatar sus sentimientos son drogados con tranquilizantes. En nuestro centro de tratamiento Life Plus, en los Ángeles, hemos tropezado con algunos profesionales de la salud mental que no pueden entender por qué no deseamos prescribir medicamentos a nuestros pacientes. Creemos que la única manera de superar los desórdenes compulsivo-adictivos es mediante el rescate de los sentimientos.

Nos especializamos en el tratamiento de la codependencia, que tiene su origen en la vergüenza malsana que nos produce el sentimiento de inseguridad y de incapacidad como seres humanos. La vergüenza/que debe ser una saludable señal de limitación, se convierte en un agobiante estado de ser, en una identidad. De esta manera, el individuo pierde contacto con su yo auténtico, y luego sólo consigue lamentarse por la pérdida de esa identidad. Clínicamente, esta situación se denomina "distimia" o "depresión crónica leve". En mi libro *Bradshaw On: Healing the Shame That Binds You,* demostré cómo la vergüenza recurrente es la emoción dominante. Vincula nuestros sentimientos con la vergüenza, de modo que cuando sentimos ira, pesar, temor o incluso alegría, también sentimos vergüenza. Pasa lo mismo con nuestras necesidades e impulsos.

Una vez que nuestros sentimientos están dominados por la vergüenza, nos aturdimos. Este aturdimiento es la precondición de todas las adicciones porque la adicción es la única forma en que la persona puede sentir. Por ejemplo, un hombre crónicamente deprimido que se convierte en un ejecutivo súper activo sólo es capaz de sentir cuando está trabajando. Un alcohólico o un drogadicto se sienten bien cuando bebe o cuando consume drogas que alteran el humor. El adicto a la comida experimenta una sensación de satisfacción y bienestar cuando tiene su estómago lleno. Cada adicción hace que la persona tenga sensaciones agradables o que evite las sensaciones dolorosas. La adicción altera el dolor del niño interior espiritualmente herido. Uno queda dolorosamente degradado ante sus *propios ojos* y se convierte en

objeto de desprecio para sí mismo.

Cuando una persona cree que ya no puede *ser,* pierde el contacto consigo misma. Los estados de éxtasis en una adicción le brindan una sensación de bienestar y de comunión. Cada vez que una persona con su vergüenza bien desarrollada hurga en sus sentimientos, se siente atormentada. Por eso, opta por atenuar ese dolor.

La atenuación de nuestro dolor se logra a través de la defensa del ego, recurso que utilizamos cuando la realidad se vuelve intolerable. La defensa del ego puede adquirir diversas formas: la negación ("no está ocurriendo realmente"); la represión ('nunca, sucedió"); la disociación ("no recuerdo lo que sucedió"); la proyección ("te ocurre a ti, no a mí"); la conversión ("como cuando tengo una relación sexual siento que está sucediendo"); y la minimización ("sucedió, pero no tiene importancia").

Básicamente, a través de la defensa de nuestro ego nos distraemos del dolor que sentimos.

LA SUPREMACÍA DE LAS EMOCIONES

El psicólogo Silvan Tornkins realizó una importante contribución a nuestra comprensión de la conducta humana al plantear la supremacía de las emociones. Nuestras emociones son formas de experiencia *inmediata.*

Cuando experimentamos emociones, entramos en contacto directo con nuestra realidad física. Debido a que nuestras emociones son una forma de energía, son físicas; se expresan en el organismo antes que nos percatemos conscientemente de que están allí.

Tomkins identifica nueve emociones *innatas,* que se manifiestan en diferentes expresiones faciales. Cada niño nace con estas expresiones grabadas con anticipación en sus músculos faciales, y los investigadores han mostrado que los seres humanos de todas las culturas identifican estas emociones de la misma manera. Son las comunicaciones básicas que necesitamos para nuestra supervivencia biológica.

A medida que nos desarrollamos, las emociones se convierten en el medio para pensar, actuar y tomar decisiones. Tomkins considera que las emociones son nuestros motivadores biológicos innatos. Las emociones intensifican y amplifican nuestra vida. Sin emociones, nada importa realmente; con emoción, cualquier cosa es trascendente.

Según la teoría de Tomkins, los seis motivadores principales son:
el interés, el goce, la sorpresa, la pena, el miedo y la ira. Este autor 20nsidera a la vergüenza como una emoción auxiliar caracterizada como un súbito, inesperado descubrimiento que detiene o *limita* lo que está ocurriendo.

Nuestros mecanismos defensivos nos dan las respuestas innatas.

Cuando olemos algo malsano, nuestro labio superior y nariz suben y la cabeza

se va hacia atrás. Cuando probamos o ingerimos una sustancia perjudicial, el disgusto provoca que escupamos o que vomitemos. Como nuestros otros reflejos, éstos han evolucionado biológicamente para protegernos de las sustancias peligrosas, pero también los utilizamos para manifestar nuestras aversiones no físicas.

En pocas palabras, nuestras emociones son nuestras más grandes *facultades.* Las tenemos para cuidar de nuestras necesidades básicas.

Cuando una de nuestras necesidades está siendo amenazada, nuestra energía emocional nos lo hace notar.

Se acepta que mostremos nuestra alegría, interés o sorpresa que, según Tornkins, son emociones positivas. O al menos eso se nos dice. Pero cuando reprimimos nuestro temor, tristeza y enojo, también activamos nuestra capacidad para sentir emoción, interés o curiosidad. Como eso es lo que les ha sucedido a nuestros padres, ellos no nos permiten tener estos sentimientos. A los niños se los avergüenza por ser demasiado emocionales, curiosos e inquisitivos.

El modelo de terapia de Harvey Jackins, llamado "Asesoramiento de revaluación", es similar al rescate del dolor original. Jackins sugiere que cuando la emoción que acompaña a una experiencia traumática es bloqueada, la mente no puede evaluar o asimilar esa experiencia. Cuando la energía emocional bloquea la resolución del trauma, la mente misma queda reducida en su habilidad para funcionar. Con el paso de los años, la capacidad de la mente se ve menguada cada vez más porque el bloqueo de la energía emocional se intensifica con *cada experiencia similar.* Cada vez que tenemos una nueva experiencia, que de alguna manera es similar al trauma original, nuestros sentimientos adquieren una intensidad desproporcionada con respecto a lo que realmente sucede. Previamente me he referido a esto como "regresión de edad espontánea".

Nos ocurre lo que al famoso perro de Pavlov, al que se le hacía oír el sonido de una campana cada vez que iba a recibir alimentos. Después de cierto tiempo, el oír la campana provocaba en el perro una intensa salivación, aunque no se le diera ningún alimento. De igual forma, nosotros podemos sentir una inmensa tristeza cuando escuchamos un villancico navideño que despierta en nuestra memoria la escena de nuestro padre embriagado, arruinando la Navidad.

El niño herido que se encuentra en nuestro interior está lleno de energía no resuelta, debido a la tristeza de los traumas de la niñez. Una de las razones por la que poseemos la tristeza es para finiquitar los sucesos dolorosos del pasado; así nuestra energía puede ser utilizada en el presente.

Cuando no se nos permite lamentamos, esa energía se congela.

Una de las características de las familias disfuncionales es que en ellas está prohibido *sentir.* Esta situación no le permitió a su niño interior saber siquiera

qué era lo que usted sentía. Otra peculiaridad de este tipo de familias es que en ellas la norma es *no hablar;* por lo tanto, la expresión de las emociones está prohibida. En algunos casos, esto se refería a que usted solamente podía expresar *ciertas* emociones. Según las familias, existen diferentes variaciones sobre sus reglas de no hablar.

En mi familia, todas las emociones, excepto la culpa, estaban prohibidas. Se las consideraba una debilidad. Se me decía una y otra 'vez:

"No seas tan emocional." Mi familia no .era distinta de las miles de familias occidentales que cargan con la tradición de trescientos años de "racionalismo". El racionalismo es la creencia de que la razón es suprema. Ser razonable es lo que constituye ser humano, mientras que ser emocional es ser *menos* que humano. La represión y el tener que avergonzarse por tener emociones han sido la norma en la mayoría de las familias Occidentales.

Emociones reprimidas

Como las emociones son energía, claman por ser expresadas. Los niños de las familias disfuncionales no suelen juntarse con aliados, con alguien a quien expresar sus emociones; de modo que las expresan de la única manera que saben: "actuándolas exterior o interiormente", Mientras más temprano ocurre la: represión, más destructivas son las emociones reprimidas. Estas emociones que no han sido expresadas son lo que yo denomino dolor original". El rescatado dolor original pretende re experimentar estos traumas iniciales y expresar las emociones reprimidas. Una vez que esto se logra, la persona ya no tiene que actuar ni interior ni exteriormente las emociones reprimidas.

Hasta hace poco, había escasa evidencia científica que apoyara el rescate del dolor original. Freud escribió extensamente sobre represión, disociación y desplazamiento y los definió como defensas primarias del ego. Pensó que, una vez formadas, estas defensas funcionan automática e inconscientemente. Sin embargo, no pudo explicar exactamente *cómo* funcionan estos mecanismos. Por ejemplo, ¿qué sucede en nuestro cerebro cuando reprimimos nuestras emociones dolorosas?

Los terapeutas han podido *describir* algunas de las formas en que funcionan estos mecanismos defensivos. Por ejemplo, sabemos que una emoción puede ser atenuada tensando los músculos. A menudo, la gente rechina los dientes y tensa las mandíbulas cuando está enojada. También las emociones pueden ser frenadas conteniendo el aliento. Respirar rápida y ligeramente es una forma común de evitar el dolor emocional.

Las personas también detienen sus emociones por medio de una fantasía. Durante la primera etapa de mi vida, temía mostrar mi enojo.
Tenía una fantasía acerca de expresarlo, que terminaba en un rechazo catastrófico o en castigo. Con esta fantasía me provocaba tensión muscular y respiración agitada.

LA AFLICCIÓN Y EL CEREBRO

Actualmente empezamos a comprender más ampliamente la defensa del ego gracias a las investigaciones sobre la química del cerebro y sobre su fisiología. Dejando de lado la defensa del ego, se llega a las primeras emociones. El rescate del dolor original permite una gran recuperación al facilitarle a uno sentir estas emociones contenidas del pasado. ¿Cómo se desarrolla este fenómeno?

El neurólogo Paul D. MacLean ha descripto un modelo del cerebro / que nos ayuda a entender cómo nos afecta el trauma. MacLean describe al cerebro como "temario", es decir, dividido en *tres* partes. Estas tres partes de nuestro cerebro conforman nuestra herencia evolutiva. El cerebro más primitivo es el de reptil o visceral. Este cerebro contiene nuestra más primitiva estrategia para la seguridad y la supervivencia: la *repetición.* Por ejemplo, la lagartija vive una vida muy sencilla. Pasa los días comiendo algunas moscas y mosquitos y tratando de evitar ser comida ella misma.

Repite este patrón hasta que muere. Esta repetición tiene valor de supervivencia También el cerebro visceral mantiene nuestras funciones físicas automáticas, como la de respirar. (Suelo hacer notar a las personas que nuestras lagartijas surgen cuando nos casamos y nos enfrentamos con las costumbres de toda una vida de otra persona.)

El siguiente elemento de nuestro cerebro es el paleo mamífero o cerebro de *sensaciones.* Técnicamente se lo denomina "sistema límbico".
Cuando entraron en la escena evolutiva los mamíferos, de sangre caliente, nació la energía emocional. El sistema límbico contiene nuestros sentimientos de excitación, placer, ira, miedo, tristeza, alegría, vergüenza, disgusto y asco.

El sistema más sofisticado de nuestro cerebro es la neocorteza o cerebro *pensante.* A través de él, somos capaces de razonar, utilizar el lenguaje, hacer planes para el futuro, resolver problemas complejos y muchas otras cosas.

Según MacLean, estos tres sistemas cerebrales son independientes, pero se complementan para mantener el equilibrio de todo el cerebro. Ese equilibrio está gobernado por la necesidad de mantener al mínimo la aflicción dolorosa.

El cerebro no tiene ningún problema con las aflicciones ocasionales de la vida. Emplea la expresión de la emoción para mantener el equilibrio.
Cuando nuestra aflicción alcanza cieno nivel, expresamos ira, lloramos de tristeza o sudamos y temblamos de miedo. Los científicos han demostrado que las lágrimas eliminan sustancias químicas causantes de tensión que se acumulan durante el trastorno emocional. El cerebro naturalmente procede á buscar el equilibrio mediante la expresión de la emoción, a menos que los hayan enseñado a inhibirlo.

Los niños que se desarrollan en familias con problemas aprenden a inhibir sus emociones de tres maneras: primera, no se los toma en cuenta; segunda, no tienen modelos sanos para expresar su emoción, y tercera, son avergonzados

y/o castigados por expresar sus emociones.
Estos niños son realmente *golpeados* por tener miedo, enfadarse o estar tristes.

Pero cuando se inhiben las emociones, o cuando la presión que sentimos es insoportable y crónica, el cerebro está en dificultades. Cuando esto ocurre, el Sistema cerebral plantea medidas extraordinarias para mantener el equilibrio. Estas medidas son las defensas del ego.

La huella del trauma inicial

Cuanto más pronto son inhibidas las emociones, más profundo es el daño. Existen evidencias de que hay un proceso en la maduración cerebral que sigue básicamente la secuencia evolutiva de la formación del cerebro. Los neurocientíficos han demostrado que el cerebro visceral predomina en el feto durante las últimas etapas del embarazo y en el primer período Postnatal del bebé.

El sistema límbico empieza a operar durante los primeros seis meses de vida. El cerebro emocional permite que la importante vinculación inicial tenga lugar.

La neocorteza todavía está desarrollándose durante nuestros primeros años, y el cerebro pensante necesita un ambiente adecuado y una estimulación correcta para desarrollarse sanamente. Al estudiar el crecimiento cognoscitivo de los niños, Piaget no halló verdadero pensamiento lógico hasta los seis o siete años de edad. (En tanto algunos de los hallazgos de Piaget han sido' cuestionados, éste parece representar un punto crucial.)

Cuando reflexionamos sobre el hecho de que el cerebro visceral tiene que ver con la supervivencia y está gobernado por la repetición, la idea de la *huella permanente* adquiere sentido. El neurocientifico Robert Isaacson afirma que es difícil desarraigar los recuerdos traumáticos porque fueron fijados por reacciones que nos han salvado la vida. El cerebro visceral aprende y difícilmente olvida; así el trauma permanece por tiempo indefinido. Todo aquello a lo que sobreviva el niño en los primeros años de su vida, época de intensa vulnerabilidad, quedará
registrado.

La compulsión de repetir

La investigación neurológica apoya lo que cada psicoterapeuta desde Freud hasta el presente sabe antes que nada: que la persona neurótica tiene La compulsión de repetir.

También hay una explicación neurológica para las severas reacciones que mencioné antes. Los investigadores del cerebro han sugerido que las acrecentadas huellas neuronales de experiencias de tensión tergiversan la forma de reaccionar del organismo a estímulos recibidos cuando ya se es

adulto. Las experiencias dolorosas realmente se graban en nuestro cerebro, de modo que éste se encuentra cada vez más preparado para reconocer como dolorosos aquellos estímulos que para otras personas pasarían inadvertidos.

Esto apoya la teoría de que, una vez que el núcleo del cerebro es determinado durante la infancia, actúa como un filtro supersensible que moldea eventos subsecuentes. Las contaminaciones del niño herido caen en esta categoría. Cuando un adulto con un niño interior herido experimenta una situación similar a un suceso doloroso anterior, se desencadena también la reacción original. Se reacciona con intensa emoción ante algo que es realmente trivial o inocuo. Es decir, se responde a la que no existe en el exterior pero que aún está presente en nuestro interior.

Esto lo estoy escribiendo, durante un crucero durante el cual visitaremos las capitales de Europa. Cuando llegamos a Le Havre, Francia, mi hija me sugirió que tomáramos el tren a París, en lugar del autobús, que tarda dos horas más. En el recorrido, he intentado evitarle traumas a mi hija. Ella es espontánea, curiosa, y le encanta la aventura. Sin embargo, yo me sumergí en obsesivos análisis acerca de su sugerencia. Durante la noche desperté varias veces, pensando: "¿ Y qué pasa si el tren descarrila?
¿Qué pasa si llega tarde y el barco nos deja?" La sencilla sugerencia de mi hija provocó una reacción exagerada en mí. Cuando yo era pequeño, mi padre me abandonó, y ahora mis pensamientos obsesivos se centraban en no poder regresar al barco en que *me dejaran.*

LAS DEFENSAS DEL EGO Y EL "CEREBRO CON PUERTAS"

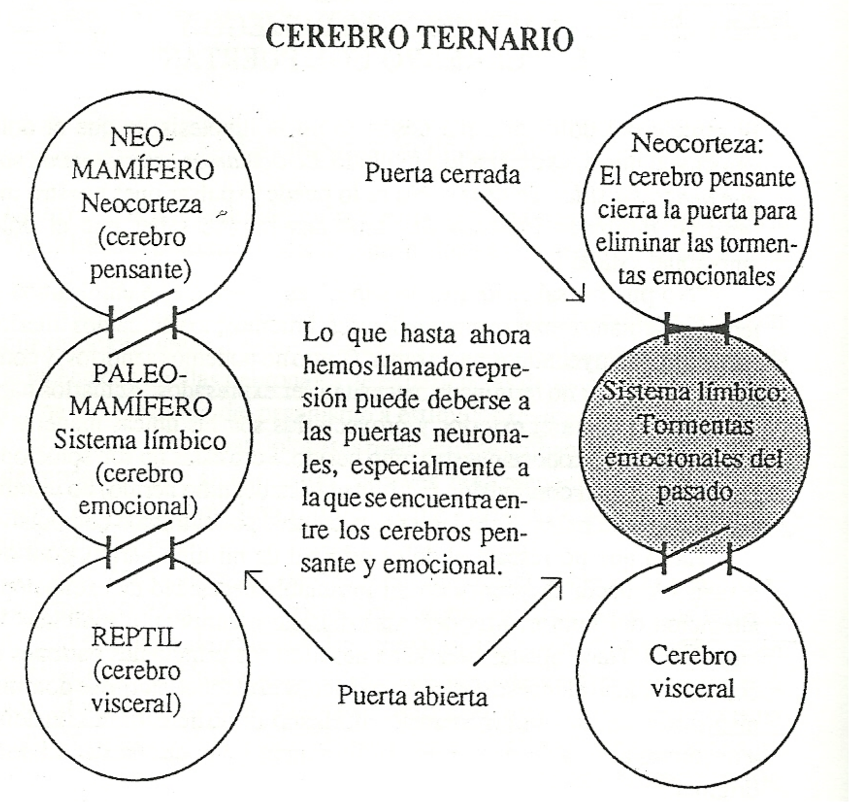
El rescate del dolor original descansa en la hipótesis de que el dolor emocional inicial es atenuado e inhibido. *Lo actuamos exteriormente porque nunca ha sido expulsado.* No se lo puede expulsar pues nuestro mecanismo inhibidor (defensa del ego) nos impide saber que el dolor emocional está allí.

"No puedes saber lo que no sabes" es un lema que empleamos en terapia. Actuamos exteriormente los sentimientos; los actuamos interiormente, o los proyectamos hacia otros. Como no podemos sentirlos, y como son una cuestión no terminada, necesitan ser expresados. Actuarlos hacia el interior o hacia el exterior y proyectarlos son las únicas maneras de expresar los que conoce nuestro niño herido. Pero éstas no son soluciones permanentes. Mi compulsión (actitud clásica del niño herido) no terminó cuando dejé de beber. Simplemente la cambié por el trabajo compulsivo.

Hasta que no rescaté el dolor original de mi niño herido, continué actuándolo hacia el exterior en mi insaciable necesidad de excitación y alteración del humor. Mis defensas del ego 'mantuvieron inhibidas las emociones. Hace apenas diez años descubrí los principales patrones de codependencia, el incesto físico y no físico, y el alcoholismo, que dominan mi historia familiar multigeneracional. Hasta que no deseché mis ilusiones y negativas acerca de

mi familia y mi infancia, no pude rescatar mi dolor original.

Las investigaciones sobre el cerebro efectuadas por Ronald Melzack pueden ayudar a: explicar cómo funcionan las defensas del ego. Melzack descubrió una reacción biológica adaptable para inhibir el dolor, que él denomina "puerta neuronal". Melzack señala que los tres sistemas cerebrales que posee el cerebro triuno tienen fibras interconectadas que realizan tanto una función facilitadora como una función inhibidora. Con las puertas neuronales se controla la información entre los tres sistemas. Lo que llamamos represión puede ocurrir principalmente en la puerta que está entre el cerebro que piensa y el que siente. Expresándolo en la forma más simple posible, cuando el dolor emocional en el sistema límbico alcanza el punto más alto, un mecanismo automático cierra la puerta que comunica con la neocorteza. Es como si un ruido intenso llegara de otra habitación y usted cerrara la puerta para no oírlo.



Freud pensaba que las principales defensas del ego se integraban en defensas secundarias más sofisticadas conforme maduraba el ser humano. Estas defensas asumen la cualidad de *razonamiento;* por ejemplo, racionalizar, analizar, explicar y minimizar.

Trabajos recientes sobre el sistema límbico realizados por R. L. Isaacson apoyan esta teoría. Este investigador señala que el sistema de
puertas de la neocorteza (el cerebro pensante) se encarga de "suprimir los

hábitos y recuerdos del pasado ... la neocorteza se ocupa profundamente de suprimir el pasado". Así, nuestro cerebro pensante puede funcionar sin ser molestado por el ruido y las señales generadas en nuestro mundo interno.

Pero estas señales *no se van* sino que, suponen los investigadores, siguen viajando por circuitos cerrados de fibras nerviosas dentro del sistema límbico.

De este modo, las defensas del ego evitan la tensión y el dolor, pero éstos se quedan ahí. Debajo de la corteza son registrados como un desequilibrio, una secuencia de acciones abortada que espera su liberación e integración.

La energía del trauma original subsiste como una tormenta eléctrica que reverbera tensión por todo el sistema biológico. Personas que llevan una vida aparentemente racional pueden seguir soportando una *vida emocional tormentosa.* Sus tormentas continúan porque el dolor original no ha sido resuelto.

RESCATE DEL DOLOR ORIGINAL

El rescate del dolor original pretende de hecho experimentar esos sentimientos reprimidos. Yo lo llamo "proceso de descubrimiento". Es lo único que producirá el "Cambio de segundo orden"; es decir, el cambio profundo que verdaderamente resuelve los sentimientos. En el cambio de primer orden, se canjea una compulsión por otra. En el cambio de segundo orden, se deja de ser compulsivo. Esto es lo que yo necesité para superar mi compulsividad. Yo actuaba compulsivamente porque mi solitario y herido niño interior nunca había descargado su sufrimiento original. Seguí programas de 12 Etapas y controlé mi alcoholismo, pero continuaba actuando exteriormente. Proseguí como profesor, teólogo y terapeuta, pero todavía actuaba exteriormente. Leí todos los libros que encontré y /discutí mis problemas en terapia, pero seguía actuando exteriormente.

Procuraba alcanzar una conciencia más elevada; aprendí los métodos de los antiguos chamanes; conocí la curación con energía; participé en *Un curso en milagros;* medité y oré (a veces durante horas); pero seguía actuando exteriormente. Fui compulsivo aun en relación con la conciencia superior.
Lo que no sabía era que necesitaba abrazar la soledad y el dolor no expresado de mi acongojado pequeño niño acerca de su padre perdido, su familia perdida y su infancia perdida. Tenía que abrazar mi dolor original.

Éste es el sufrimiento legítimo del que hablaba Carl Jung.

Dolor original como rescate por aflicción

Lo reconfortante es saber que el rescate del dolor original involucra al propio proceso de curación de la naturaleza. *La aflicción es el sentimiento restaurador.* Nos curaremos naturalmente si tan sólo se nos permite afligimos.

La aflicción comprende toda la gama de las emociones humanas.

El dolor original es una acumulación de conflictos no resueltos cuya energía ha aumentado con el tiempo. El niño interior herido está congelado porque no hubo manera en que pudiera expresar su aflicción. Todas las emociones están vinculadas por la vergüenza recurrente. Esta vergüenza resultó de la ruptura de nuestro primer "puente interpersonal".
Llegamos a pensar que no podíamos depender de la persona encargada de nuestros primeros. cuidados. En realidad, llegamos a creer que no teníamos derecho a *depender* de nadie. El aislamiento y el temor de depender de alguien son las dos consecuencias principales de la vergüenza recurrente.

Restauración del puente interpersonal

Con el fin de curar nuestras emociones recurrentemente avergonzadas, debemos salir de nuestro escondite y confiar en alguien. En este libro, les estoy pidiendo que *crean en mí* y *confíen en ustedes.* Para que su niño interior herido salga de su escondite, él debe confiar en que usted estará presente para apoyarlo. Su niño interior también necesita un aliado, no avergonzado, para ratificar su abandono, descuido, abuso y confusión.
En principio, éstos son los elementos esenciales del rescate del dolor original.

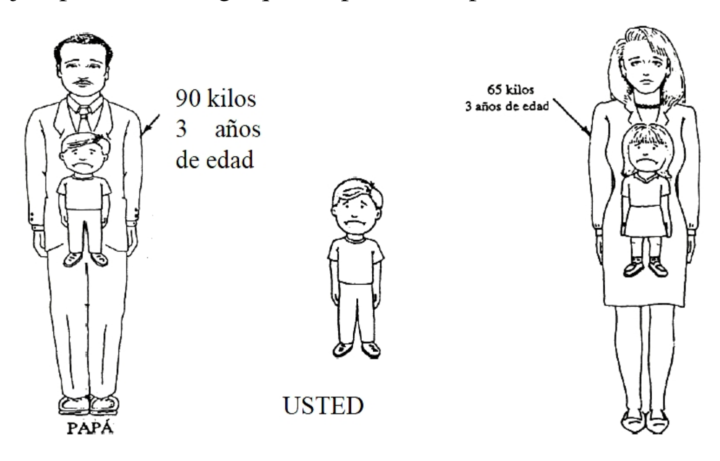
Espero que confiarán en sí mismo para ser el aliado del niño que vive en su interior, para ayudarlo en su rescate del dolor. Porque usted no puede confiar totalmente en mí ni en ninguna otra persona. Si las cosas se pusieran difíciles, probablemente yo intentaría salvarme primero.
Pero usted puede confiar en sí mismo. En *Advice from a Failure,* Jo Courdet lo expresó con estas hermosas palabras: "Entre toda la gente que llegará a conocer, usted es el único al que nunca abandonará o perderá".

Confirmemos el abuso sufrido

Créame: muchas de las acciones que realizaron sus padres y que usted consideraba legítimas en realidad fueron abusos. Si todavía se siente inclinado a minimizar y/o racionalizar las maneras en que fue avergonzado, ignorado o usado para que sus padres se desahogaran, ahora necesita aceptar el hecho de que esas cosas verdaderamente hirieron su alma, Algunos de ustedes fueron hechos víctimas de agresión física, sexual o emocional.

Extrañamente, mientras más abusos se convinieron contra usted, más creyó que era usted el malo y más idealizó a sus padres. Ése es el resultado del vínculo de fantasía que describí anteriormente. Todos los niños idealizan a sus padres; así es cómo aseguran su supervivencia. Sin embargo, cuando el niño del que se abusa idealiza a sus padres, llega a creer que él es el responsable de dicha acción: "Me golpearon porque soy insoportable. Tuvieron relaciones sexuales conmigo porque soy muy malo. Me gritaron porque soy desobediente. *Yo* soy el malo, no ellos; *ellos* son buenos." Esta idealización de los padres es la defensa básica del ego y debe ser derribada. Sus padres no eran malos; sólo eran niños heridos.

Imagínese que es usted hijo de un niño de tres años y noventa kilos, cinco veces más grande que usted, o de una niña de tres años y sesenta y cinco kilos, cuatro veces más grande que usted. Sus padres hicieron lo que creyeron que era lo mejor, pero eso es algo que no puede comprender un niño de tres años.



Conmoción y depresión

Si todo esto lo impresiona, ¡magnífico!, porque *la conmoción es el principio de la aflicción.* Después de la conmoción, viene la depresión y fuego la negación. La negación permite que regresen nuestras defensas del ego esto ocurre generalmente como compensación. Decimos: "Bueno, realmente no estuvo tan mal. Tenía cuatro paredes y un techo sobre mi cabeza."

Por favor, créame: la situación *fue* muy negativa. Ser herido espiritualmente, que sus padres no lo dejaran ser usted, fue lo peor que le pudo pasar. Estoy seguro de que cuando usted era un niño y se enojaba, le decían: "¡No me vuelvas a levantar la voz!" Eso le enseñó que no era correcto que usted fuera usted mismo, y ciertamente no era adecuado enojarse: Lo mismo ocurrió con el miedo, la tristeza y la alegría. No era correcto que usted tocara su vagina o su pene, aunque se sintiera bien. No era aceptable que no le agradara el reverendo Herkimer, el rabí Kradow o el padre Walch. No estaba bien pensar lo que usted pensaba, querer lo que quería, sentir lo que sentía o imaginar lo que imaginaba. A veces no estaba bien ver lo que veía u oler lo que olía. No estaba bien *ser diferente o ser usted.* Aceptar o entender lo que estoy diciendo es validar o legitimar su herida espiritual, que es exactamente lo que yace en el fondo de cada niño interior herido.

Ira

El sentimiento que generalmente surge al afligirse es la ira. Es la respuesta legítima a la herida espiritual. Si bien sus padres probablemente hicieron lo mejor que podían, al rescatar el dolor original, usted acepta que las decisiones de sus padres *nunca* fueron convenientes. Lo significativo es lo que *realmente ocurrió.* Suponga que al mover marcha atrás el automóvil, accidentalmente le

aplastaron una pierna. Esto le provocó una renguera durante todos estos años y usted nunca supo el porqué. ¿Tiene derecho a saber qué le sucedió? ¿Tiene derecho a sentirse lastimado y sufrir por ello? La respuesta a ambas preguntas es un inequívoco *sí.* Es correcto que se enfade, aunque lo que se hizo no haya sido intencional. En rigor, *tiene* que disgustarse si desea curar a su niño herido interior. Esto no significa que deba gritar y protestar (aunque podría hacerlo). Simplemente puede enfurecerse porque fue una situación molesta.

Yo ni siquiera responsabilizo a mis padres de lo que me sucedió. Sé que ellos hicieron lo mejor que les permitía realizar el niño herido que habitaba en su interior. Pero también sé que estoy profundamente lastimado espiritualmente, y eso ha tenido lamentables consecuencias para mí. Me parece que todos somos responsables. Y la contrapartida de esa responsabilidad es detener lo que nos estamos haciendo a nosotros mismos y a los demás.

Herida y tristeza

Después de la ira, surgen la herida y la tristeza. Si hemos sido víctimas, debemos lamentar esa traición. Debemos también lamentar lo que pudo haber sido, nuestros sueños y aspiraciones. Debemos lamentamos de que durante nuestro desarrollo nuestras necesidades no fueran satisfechas.

Remordimiento

A menudo, a la herida y a la tristeza sigue el remordimiento. Decimos: "Si las cosas hubieran sido diferentes, tal vez yo habría hecho algo diferente.
Tal vez si yo hubiera amado más a mi padre y le hubiera hecho ver lo mucho que lo necesitaba, no me habría abandonado." Cuando atendía a víctimas de incesto y abuso físico, apenas podía creer que se sintieran culpables y tuvieran remordimientos acerca de su violación, como si de alguna forma ellas fueran responsables de lo sucedido. Cuando lamentamos la muerte de alguien, el remordimiento es, en ocasiones, pertinente; por ejemplo, tal vez deseamos haber pasado más tiempo con la persona fallecida. Pero al dolerse del abandono que sufrió en la infancia, debe ayudar a su niño herido a comprender que no pudo haber hecho *nada* diferente. Su dolor lo causa lo que le ocurrió *a él;* no *se refiere* a él directamente.

La vergüenza recurrente y la soledad

Los más profundos sentimientos de aflicción son la vergüenza recurrente y la soledad. Nos avergonzó que nos hubieran abandonado. Sentimos que somos *malos,* como si estuviéramos contaminados. Y esa vergüenza nos lleva a nuestra soledad. Como nuestro niño interior se siente inseguridad y torpe, tiene que cubrir su verdadero yo con uno falso. Entonces llega a identificarse con su falso yo. Su verdadero yo permanece solo y aislado.

Permanecer con estos sentimientos dolorosos es la parte más dura del proceso de aflicción. Es difícil mantenerse en ese nivel de vergüenza y soledad; pero al

percatamos de estos sentimientos, estamos del otro lado. Encontramos al yo que ha estado escondido. Porque como lo escondimos de otros, lo escondimos de nosotros mismos. Al abrazar nuestra vergüenza y nuestra soledad, empezamos a descubrir nuestro verdadero yo.

PERCIBAMOS LOS SENTIMIENTOS

Todos estos sentimientos necesitan ser vividos. Necesitamos irrumpir y acometer; sollozar y llorar; sudar y temblar. Todo esto toma tiempo. La recuperación de los sentimientos es un proceso, no un suceso. Pero la mejoría se nota casi inmediatamente. El contacto con el niño interior, el hecho de que él sepa que alguien está allí, suscita alegría y causa inmediato alivio. El tiempo que perdure la adicción varia de persona a persona; nadie puede decir exactamente cuánto tiempo tomará el proceso de aflicción. La da ve está en saber qué hacer para que cedan sus defensas. En realidad, no se pueden abandonar las defensas todo el tiempo. Existen lugares donde no es seguro rescatar la aflicción, y personas para las que tampoco es conveniente llevar a cabo ese rescate. Y se necesitará descansar de vez en cuando.

Pero usted puede seguir avanzando a través de esos ciclos. Percibir los sentimientos es crucial. *¡No se puede curar lo que no se puede sentir!*

Es importante mantenerse a salvo mientras se realiza el rescate de los sentimientos, tarea que se efectúa mejor con un compañero o grupo. No vaya demasiado aprisa. Si se siente agobiado, suspenda el trabajo inmediatamente. Dese tiempo para asimilar sus logros.

CAPÍTULO 4

RECOBREMOS NUESTRO YO NIÑO

Una mujer, nuestra madre, es el primer ser con quien-entramos en contacto ... Todo comienza con una verdadera fusión del ser..; el hijo es una extensión de la madre, sin fronteras claramente perceptibles.

Existe una mística de participación, un flujo psíquico de la madre al niño, y del hijo a la madre.

KARL STERN

Cuando la m adre no está suficientemente en contacto con su cuerpo, no puede dar al hijo la vinculación necesaria para ofrecerle confianza en sus propios instintos. El niño no puede relajarse en el cuerpo de ella, ni después en el suyo propio.

MARION WOODMAN

NIÑO

(ENLACE SIMBIÓTICO)

YO SOY TÚ

EDAD:	**0 - 9 MESES**
POLARIDAD DE DESARROLLO:	**CONFIANZA BÁSICA CONTRA DESCONFIANZA**
FUERZA DEL EGO:	**ESPERANZA**
PODER:	**SER**
CUESTIÓN DE RELACIÓN:	**NARCISISMO SALUDABLE; CODEPENDENCIA**

ÍNDICE DE SOSPECHA*

Conteste sí o no a las siguientes preguntas. Después de leer cada pregunta, deje que sus sentimientos fluyan. Si se inclina a responder sí, conteste sí; si se inclina por no, conteste no. Si contesta sí a cualquier pregunta, puede . sospechar que su maravilloso niño interior ha sido herido. Hay grados de lastimadura, de modo que usted estará en algún punto de una escala de uno a cien. Mientras más preguntas sienta que deben ser contestadas afirmativamente, más ha sido herido su yo infantil.

1. ¿Tiene usted o ha tenido en el pasado una adicción ingestiva (comer o beber en exceso, drogarse)? Sí No
2. ¿Le es difícil confiar en su habilidad para satisfacer sus necesidades?

¿Cree que debe encontrar a alguien que las satisfaga por usted? Sí No

3. ¿Se le dificulta confiar en otras personas? ¿Considera que debe estar controlando en todo momento? Sí No
4. ¿Puede reconocer las señales corporales que le indican una necesidad física? Por ejemplo, ¿come cuando no tiene hambre? ¿Ole sucede con frecuencia no darse cuenta de lo cansado que está? Sí No
5. ¿Descuida sus necesidades físicas? ¿No le interesa la buena alimentación o no hace suficiente ejercicio? ¿Acude al médico o al dentista sólo en caso de emergencia? Sí No
6. ¿Tiene grandes temores de ser abandonado? ¿Se siente o se ha sentido desesperado porque terminó una relación amorosa? Sí No
7. ¿Ha pensado alguna vez en suicidarse porque terminó una relación amorosa? (Su amante lo abandonó; su esposa presentó demanda de divorcio.) Sí No
8. ¿A menudo siente que realmente no encaja en algún lugar o no pertenece a él? ¿Siente que la gente realmente no lo recibe con agrado o no quiere su presencia? Sí No
9. En situaciones sociales, ¿trata de ser invisible, de modo que nadie , advierta su presencia? Sí No
10. Intenta ser muy servicial (incluso indispensable) en, sus relaciones afectivas a fin de que la otra persona (amigo, amante, cónyuge, hijo, padre) no pueda dejarlo? Sí No
11. ¿Es el sexo oral lo que usted más desea o imagina? Sí No
12. ¿Necesita que lo toquen y lo abracen? (Esto se manifiesta muchas veces por su necesidad de tocar o abrazar a otros sin pedirles que se lo permitan hacer.) Sí No
13. ¿Tiene una necesidad continua y obsesiva de ser valorado y estimado? Sí No
14. ¿Suele ser mordaz y sarcástico con otros? Sí No
15. ¿Se aísla y permanece solo mucho tiempo? ¿A menudo siente que no vale la pena tener una relación? Sí No
16. ¿Es ingenuo? ¿Acepta las opiniones de otros o se "las traga" sin reflexionar sobre ellas? Sí No

* Este cuestionario está basado en una idea del doctor Hugh Missildine, ya fallecido. El cuestionario se incluyó en su libro clásico Yaur inner child al/he post. El doctor Missildine fue mi amigo y me alentó mucho a continuar esta obra.

INFANCIA NORMAL

Al venir al mundo teníamos necesidades muy específicas. Como dos personas no son exactamente iguales, debemos cuidar de no generalizar acerca del desarrollo humano. Sin embargo, existen aspectos comunes. El gran terapeuta Carl Rogers afirmó: "Lo que es más personal, es más general."Esto significa que mis más Íntimas necesidades humanas y mis más profundos temores y ansiedades son más o menos compartidos por todo el mundo. Me asombró entender que, al compartir mis secretos, otros pueden identificarse conmigo.

El puente interpersonal

Durante la infancia necesitamos que el mundo nos reciba con gusto.

Necesitamos estar vinculados a una persona solícita, maternal, que nos sirva de espejo. Se llama a la infancia la "etapa simbólica" porque somos totalmente codependientes de nuestra madre u otra persona que cuide de nuestra supervivencia. También dependemos de ellas para aprender acerca de nosotros mismos y para satisfacer nuestras necesidades físicas elementales. En esta etapa estamos indiferenciados, lo que significa que estamos integrados con nuestro ser, natural e inconscientemente, pero que no tenemos la capacidad de reflejar ni de saber conscientemente que tenemos un ser. Necesitamos el reflejo de unos ojos y el eco de una voz para descubrir que SOMOS. Fuimos "nosotros" antes de ser "yo". La vida comienza con una verdadera fusión del ser; nuestro destino depende de nuestra madre. "La mano que mece la cuna" en realidad está meciendo al mundo. Si fue nuestra madre la que estuvo ahí, nos vinculamos con ella .

Este Vínculo crea un "puente interpersonal" que es la base de todas las relaciones futuras. Si el puente está construido sobre mutuo respeto y valoración, se establecerá la base sobre la cual pueden crearse nuevas ~elaciones. Si el niño está indebidamente avergonzado, ese puente se relacionará y el pequeño llegará a pensar que no tiene derecho a depender de nadie. Esto lo preparará para desarrollar relaciones patológicas con los alimentos, las sustancias químicas, el sexo, etcétera.

Saludable narcisismo

Necesitamos que la persona que nos cuida maternalmente' nos tome en serio; que afirme que cada parte de nosotros es aceptable; que nos haga ~ que alguien acudirá en apoyo nuestro suceda lo que sucediere. Estas necesidades comprenden lo que Alice Miller llama "nuestros saludables suministros narcisistas". Es decir, que lo amen a uno tal como es; que lo admiren y valoren; que lo toquen y lo traten de manera especial; que esté seguro de que la madre no lo abandonará; que lo tomen en serio. Cuando se satisfacen esas' necesidades en la infancia, no tenemos que cargar con ellas cuando crecemos.

Madre buena

Para que una madre realice adecuadamente su trabajo, necesita estar en

'Contacto con su propio sentido de ser YO. Tiene que amarse a sí misma.

lo que significa que aprueba cada parte de su ser. Especialmente, necesita aceptar su cuerpo y estar relajada con él. La madre no puede brindarle a su hijo la sensación de bienestar físico si ella misma no experimenta esa sensación. Tampoco puede ofrecerle la sensación de confianza en sus instintos si ella no está relajada con los suyos propios.

Erich Fromm ha descrito cómo una orientación opuesta a la vida, por parte de una madre, puede volver a su hijo temeroso de la vida., especialmente de la vida instintiva del cuerpo.

Reflejo

La vida instintiva está gobernada por la parte más primitiva del cerebro.

Se relaciona con el comer, dormir, tocar y descartar y con la sensualidad, los placeres y los dolores corporales. Está usted fundido con su madre.

Usted siente lo que ella siente. Esta usted disgustado cuando ella se disgusta. Usted siente en usted lo que ella siente respecto a usted. En la infancia, la sensibilidad es fundamental. No importa cuán bien la madre

realiza el papel de madre. Lo que importa es cómo se siente en realidad acerca de su hijo. Si su madre está disgustada porque quedó embarazada y tuvo que casarse para tenerlo a usted, usted lo sabrá en un profundo nivel cenestésico.

Tocar

Cuando fue niño, usted necesitó ser tocado y abrazado cuando necesitaba ser tocado y abrazado. Necesitó ser alimentado cuando tenía hambre. La alimentación programada fue una lamentable herencia de pasadas generaciones. Los maestros de Zen pasan años para descubrir lo que todo niño sabe: que hay que dormir cuando se tiene sueño, y comer cuando se tiene hambre. Qué irónico que esta dicha sea destruida sistemáticamente.

Cuando fue niño, usted necesitó ser bañado para estar limpio. Como sus funciones corporales no estaban aún bajo su control muscular, dependió de la persona que lo cuidaba para estar limpio. Estas fueron necesidades de dependencia. Entonces, usted no podía satisfacerlas.

Eco

Usted necesitaba oír alrededor voces acogedoras, tiernas, tranquilas. Necesitó muchas expresiones afectuosas, una voz segura que significara un alto grado de seguridad. Más que nada, tal vez necesitaba una persona que confiara en el mundo y en su sensación de estar en el mundo. Erik Eriksón estima que -la primera tarea de desarrollo es el establecimiento de una sensación interior que se caracteriza por confiar en . el mundo exterior. Carl Rogers dijo que entre lo más importante que ha aprendido está el saber que "los hechos son

amigables", esto es, que se puede confiar en la realidad. Confianza básica contra desconfianza es la primera tarea de desarrollo. Cuando esta polaridad se resuelve del lado de la confianza, surge una importante fuerza del ego. Esta fuerza forma la base de la esperanza. Si el mundo es digno de confianza, entonces es factible ser quien "soy". Puedo estar seguro de que lo que necesite estará allí.

Pam Levin considera que es en esta primera etapa cuando desarrolla . el poder de ser. Si se presentan todos los factores que he enumerado, un niño puede sencillamente disfrutar de ser quien es. Como el mundo externo es seguro, y sus padres satisfacen sus necesidades con sus propios recursos, y con su mutuo amor y apoyo, él puede existir con sencillez. No necesita satisfacerlos o pelear por su supervivencia. Puede sentirse satisfecho.

SER BUEN PADRE: LA MÁS DIFÍCIL DE LAS TAREAS

Ser buen padre o buena madre es una tarea difícil. Creo que es el trabajo más duro que realizará cualquiera de nosotros. Para ser buen padre o buena madre es necesario estar mentalmente sano. Se necesita satisfacer las propias necesidades con los propios recursos, y requiere un cónyuge que lo apoye en el proceso. Ante todo, usted debe haber curado a su propio niño herido. Si su niño interior está todavía herido, usted gobernará a su hijo con ese niño interior egoísta, asustado. Hará mucho de lo que sus padres le hicieron a usted, o hará lo opuesto. De cualquier modo, estará tratando de ser el padre perfecto con que soñó el niño herido que lleva en su interior. Sin embargo, actuar de manera opuesta es igualmente dañino para sus hijos. Alguien dijo una vez: "Estar a ciento ochenta grados de la enfermedad es estar todavía enfermo.".

Recuerde, no culpo a los padres de nadie. Fueron adultos heridos que trataban de realizar una tarea enormemente difícil. En mi caso, mis padres hicieron frecuentemente lo correcto, a pesar de su orientación pedagógica equivocada. Mi madre me cuenta lo difícil que fue para ella acostumbrarnos a los horarios de las comidas, pero ella lo hizo porque los "expertos" se lo recomendaban. También la afectaba ir en contra del "consejo" de estos "expertos" y consolarme furtivamente cuando yo lloraba. Ésos fueron momentos salvadores y llenos de gracia. Fueron provocados por su propio niño maravilloso, ¡que sabía mucho acerca de cuidados básicos! Con todo, ningún padre ha sido nunca perfecto, y ningún nuevo padre lo será. Lo importante es tratar de curar a nuestro propio niño herido interior para no dañar a nuestros hijos.

DESORDEN DEL CRECIMIENTO

Fritz Perls describió la neurosis como un "desorden del crecimiento". Esta frase me gusta. Es una buena manera de expresar el problema de la vergüenza recurrente de su niño herido interior, y la resultante codependencia. No

seríamos adultos codependientes si nuestras necesidades de desarrollo hubieran sido satisfechas. Al no haber sido satisfechas adecuadamente estas necesidades en la infancia, surgieron graves problemas. El índice de sospecha mencionado al principio de este capítulo describe algunos de estos problemas, que pueden ser resumidos en la expresión privación narcisista. No tuvimos ni reflejo ni eco cuando los necesitábamos. No fuimos amados incondicionalmente; como resultado, no desarrollamos un sentido básico de confianza. Esto origina que algunas personas se desahoguen con adicciones ingestivas. También establece la necesidad de que nos confirmen continuamente, casi como si dejáramos de existir sin dicha validación. Otras consecuencias pueden ser deseos inagotables de ser acariciado o abrazado; atender exageradamente nuestra sexualidad, en el aspecto oral; no tener contacto con nuestras necesidades físicas (las señales de nuestro cuerpo); una tendencia "a tragar las cosas enteras", a ser el lactante que nace cada minuto. Pero, sobre todo, cuando no se satisfacen las necesidades de la infancia, el individuo se siente avergonzado de sí mismo, tiene la sensación profunda de que algo anda mal en él.

No crezca

Tal vez usted aprendió a seguir siendo niño a fin de poder cuidar de las heridas narcisistas de sus padres. Si usted fue un niño obediente, papá y mamá supieron que podían contar con usted siempre. Tenían la seguridad de que usted nunca los abandonaría como lo hicieron sus propios padres; sería una fuente constante de valor y estimación para ellos. Así, usted se convirtió en aquel que satisfizo las necesidades narcisistas de ellos.

Abandono emocional

Cualquier niño que se desarrolle en un sistema familiar disfuncional sentirá privación y abandono emocionales. La respuesta natural al abandono emocional es una vergüenza tóxica muy arraigada que engendra ira inicial y una intensa sensación de lesión. No hubo manera de que usted pudiera quejarse de esto en la infancia. No había nadie que estuviera con usted y valorara su dolor; nadie que lo abrazara mientras lloraba o se enfurecía por las injusticias de la vida. Para sobrevivir, las principales defensas de su ego protestaron y su energía emocional quedó congelada, sin resolver.

Sus necesidades no satisfechas han insistido en ser cubiertas desde su infancia. Diríjase al bar más cercano y escuchará la quejumbrosa voz de un niño que llora: "Tengo sed, anhelo ser amado, quiero importarle a alguien y relacionarme."

CUESTIONARIO

El primer paso para recuperar al niño que vive en su interior es un proceso llamado cuestionario. Cuando una persona ha sufrido un trauma severo, es

importante que le dedique tiempo a hablar de eso. El interrogante primero no es parte integral del rescate del dolor, no es experimentar los sentimientos originales. Sin embargo, es una manera de empezar el rescate del dolor.

Le sugiero que recabe toda 1a información que pueda acerca de su sistema familiar. ¿Qué ocurría cuando usted nació? ¿De qué clase de familias procedían su padre y su madre? ¿Eran su mamá y/o su papá adultos con un niño herido en su interior? Conviene anotar los datos, claros y precisos, de cada etapa de desarrollo de la infancia. Es probable que sienta usted alguna pena mientras transcribe esos datos.

Sólo trate de concentrarse en obtener información precisa sobre su infancia.

Por ejemplo, los padres se casaron por su causa. Ambos eran muy . jóvenes, de diecisiete y dieciocho años. Su madre era una víctima no atendida de incesto, tanto emocional como físico; su padre era un alcohólico, Qwenella recuerda que, desde muy pequeña, su padre la maldecía por haber nacido. También sentía que su madre la culpaba de haber arruinado su vida. Sus padres provenían de estrictas familias católicas y se negaban a utilizar algún método de control natal. Su madre consideraba las relaciones sexuales un ineludible deber marital. Cuando la madre de Qwenella cumplió veinticuatro años, ya tenía cuatro hijos. ¡Imagínese a una mujer de veinticuatro años, con cuatro hijos y un irresponsable esposo alcohólico! Como el fruto de un embarazo no deseado, Qwenella era objeto del odio y el desprecio de su madre. La recuerda diciéndole lo fea que era y que no servía para nada. En la teoría de los sistemas familiares, Qwenella tenía el papel de la Niña Perdida y Víctima de su Madre. Con estos papeles, los miembros de una familia con problemas pueden cubrir sus necesidades. Si la familia no necesita otro niño, o tiene demasiados, el niño no deseado aprende a ser tomado en cuenta, desapareciendo. La familia dice: "Desaparece, niño, realmente no queríamos tenerte"; o bien:

"Ya tenemos suficientes niños."

Qwenella aprendió a ser una niña modelo. Era excesivamente obediente y demasiado amable y servicial. Recuerda que cuando era una beba, se quedaba horas en su cuarto, sin llorar ni hacer ruido. Ya más grande, jugaba durante mucho tiempo para no molestar a su madre ni a nadie de la familia. Éste es el comportamiento clásico del Niño Perdido. Qwenella creció y repitió esos patrones en su vida laboral y social. Si no se somete a tratamiento, ella los utilizará toda su vida

COMPARTAMOS NUESTRA INFANCIA CON UN AMIGO

Una vez que ha escrito todo lo que sabe acerca de su infancia, es importante que lo comente con alguien. S i está recibiendo terapia y su terapeuta está de acuerdo en que realice las actividades que recomienda este libro, comparta sus escritos con él o ella, o con su patrocinador, si participa usted en un programa

de 12 Etapas. Puede compartirlo con cualquiera en quien usted confíe genuinamente, quizás un miembro de la Iglesia o un buen amigo. Lo que .importa es que alguien lo escuche y confirme su dolor original. Esta persona debe reflejar su realidad como un niño; y hacerse eco de ella. Si esta persona empieza a interrogar o, a discutir con usted O a ofrecerle consejos, usted no está obteniendo lo que necesita.

No es aconsejable compartir esta información con el padre o la madre ni con otros miembros de la familia, a menos que participen en un programa de recuperación personal.

Si verdaderamente abusaron de usted cuando era niño, esto requiere ser validado. Los miembros de la familia que no han recibido tratamiento padecen el mismo trance delirante en el que usted está. No pueden validar y legitimizar su dolor.

Es posible que su infancia no haya sido una época dolorosa para usted.

En mis sesiones de terapia, muchas personas se dan cuenta de que fueron bienvenidas a este mundo. Y esto ocurrió aunque sus padres eran adultos con un niño en su interior. No fue sino durante la siguiente etapa de su desarrollo cuando fueron violadas. Fue entonces cuando las carencias narcisistas de sus padres empezaron a afectarlos.

EXPERIMENTEMOS LOS SENTIMIENTOS

Si usted es un Niño Perdido, probablemente ya ha tenido algunos sentimientos acerca de su infancia. Si posee una foto de cuando era niño, mírela durante un largo rato. Si no tiene una foto suya, ubique a un niño y contémplelo durante algún tiempo. En ambos casos, advierta la energía que emana de ese pequeño. He aquí a un niño inocente, maravilloso, que sólo desea la oportunidad de vivir su propio destino. Este pequeño no pidió nacer. Todo lo que quería como niño era un poco de alimento y amor, a fin de crecer y desarrollarse. Imagínese que alguien trae a este precioso niño al mundo y no lo quiere.

Habría sido más honesto /levar a un orfanato a ese hijo no deseado.

Habría representado más amor entregarlo para adopción. Al menos, los padres adoptivos habrían querido a ese niño.

ESCRIBAMOS CARTAS

Suponga que usted, sabio y amable anciano, quiere adoptar un niño.

Imagínese que ese niño que va a adoptar es usted cuando era niño. Además, piense que usted necesita escribirle una carta a ese niño. Los niños pequeños no saben leer, naturalmente, pero confíe en mí, es importante escribir esa carta. (No escriba la carta si no desea realmente recuperar a su precioso infante. Sin embargo, supongo que usted quiere eso, o no habría adquirido este libro.) La carta puede tener sólo un párrafo o dos. Dígale a su niño

interior que lo ama y está muy feliz de que sea un niño (o una niña).

Confíele que usted lo quiere y que le dedicará todo el tiempo que necesite para que crezca y se desarrolle. Asegúrele que sabe qué es lo que él necesita de usted, que usted se lo dará y que trabajará con mucho ahínco para verlo como la preciosa y maravillosa persona que es. Cuando haya concluido su carta, léala en voz alta y lentamente, y advierta los cambios que operan en usted. Si usted se siente triste y desea llorar, ¡hágalo! .

A continuación presento la carta que yo escribí:

Querido Little John:

Me alegro mucho de que hayas nacido. Te amo, y deseo que siempre estés conmigo. Me alegro de que seas niño y quiero ayudarte a crecer.

Dame una oportunidad para mostrarte lo mucho que me importas.

Te quiere,

Big John

Carta de su niño interior

Ahora, aunque lo considere muy extraño, quiero que usted se escriba una carta desde su niño interior. Escríbala con su mano no dominante. Si es diestro, esto significa que deberá utilizar su mano izquierda. (Esta técnica requiere que el lado no dominante de su cerebro pase por alto el lado racional. Esto le facilitará ponerse en contacto con los sentimientos de su niño interior.) Desde luego, sé que los infantes no saben escribir, pero el suyo no escribirá mucho, probablemente sólo un corto párrafo. Por favor, lleve a la práctica este ejercicio. Así Quedó mi carta:

Querido John:
Quiero que vengas a buscarme.
Quiero que alguien se preocupe por mí. No quiero estar solo.
Te quiere,

Little John

AFIRMACIONES

Si sus necesidades de la infancia no fueron satisfechas, su niño interior herido todavía está presente con toda su energía original. Aún necesita la . atención que nunca tuvo, todavía necesita esas palabras que le den la bienvenida al mundo. Una manera de darse usted mismo lo que no obtuvo, es mediante afirmaciones. En su libro Cycles of Power, Pam Levin presenta afirmaciones para cada etapa del desarrollo. En tanto un infante no puede comprender el significado real de las palabras, puede captar su

aspecto no verbal. Si alguno de sus padres se sentía decepcionado de que

usted fuera mujer -o varón-, o realmente no lo quería, no tenía que decírselo: usted lo sabía. Es más que posible que nunca nadie le haya dicho que no lo querían, pero usted lo sabía. En realidad, a algunos niños se les dice que no los quieren.

A una paciente mía le dijeron que su madre estuvo a punto de morir cuando ella nació; a otra le dijeron que su papá deseaba que su madre abortara. He escuchado muchas otras declaraciones, increíbles y crueles.

Las palabras son extremadamente poderosas. Las palabras amables pueden provocar todo un día de felicidad. Las palabras críticas pueden deprimimos durante semanas. Los golpes y las piedras lastimarán tus huesos, pero los epítetos te lastimarán más. El decir palabras novedosas y vigorizantes puede entrar en contacto con nuestro dolor original y provocar enorme alivio.

Las afirmaciones positivas refuerzan nuestra existencia y pueden aliviar la herida espiritual. Pam Levin refiere que las "afirmaciones pueden, incluso, producir cambios en los niveles respiratorio y cardíaco de pacientes en coma".

Los mensajes positivos repetidos son nutrimentos emocionales. Si usted los conoció, ellos ayudaron a que el niño que vive en su interior creciera y se desarrollara. El repetir ahora dichos mensajes puede producir profundos cambios y alcanzar nuestro nivel básico de dolor original.

Utilizando el modelo elaborado por Pam Levin, he elaborado una lista de afirmaciones para infantes, que incluye algunos otros aspectos de sus necesidades. He aquí algunas palabras amorosas que puede usted decirle a su niño interior:

Bienvenido al mundo, te he estado esperando.

Me alegra mucho que estés aquí.

Te he preparado un lugar especial para que vivas.

Me agradas tal como eres.

No te abandonaré, pase lo que pase.

Comprendo tus necesidades.

Te dedicaré todo el tiempo que necesites para satisfacer

tus necesidades.

Me alegra mucho que seas un niño (o una niña).

Quiero cuidarte y estoy dispuesto a hacerla.

Me gusta alimentarte, bañarte, cambiarte los pañales y pasar

el tiempo contigo.

En todo el mundo, nunca ha habido otro niño (o niña) como tú.

Dios sonrió cuando tú naciste.

MEDITACIÓN DEL NIÑO INTERIOR

Necesitará usted una hora, sin interrupciones, para esta meditación. Le aconsejo que tenga al alcance de la mano un pañuelo o una caja de pañuelos de papel. Siéntese en una silla cómoda, con los brazos y piernas extendidos.

Infórmele a alguien en quien usted confíe que está a punto de realizar este ejercicio (a menos que haya riesgo de que usted se avergüence por hacerla). Tal vez usted desee comprobar algo con esta persona cuando el ejercicio haya concluido. Recuerde lo que comenté en la introducción de esta sección. No haga este ejercicio si:

- Está enterado de que está mentalmente enfermo o si tiene antecedentes de alguna enfermedad mental.
- Es una víctima no tratada de violencia física o sexual, incluyendo violación.
- Fue vapuleado emocionalmente.
- Fue un adicto a sustancias químicas y ahora se encuentra en recuperación.
- Su terapeuta no le permitió llevarlo a cabo.

Si usted tiene objeciones religiosas, debe saber que no hay nada en este ejercicio que sea contrario a Dios. Además, necesita darse cuenta de que usted entra y sale del estado de trance varias veces al día. No hay nada que yo le pida que haga que no haya hecho ya o que no sepa cómo hacer.

Recuerde, el problema del niño interior herido resulta en parte de la espontánea regresión de edad. No olvide que puede usted interrumpir la meditación en cualquier momento, si se siente agobiado.

La primera parte de esta meditación se utilizará en todas las etapas de desarrollo. Grábela, haciendo pausas de quince segundos entre las frases, como se indica.

Para iniciar el ejercicio, debe sentarse cómodamente y percatarse de todo lo que lo rodea ... Ubíquese en el tiempo y el espacio. Sienta su espalda y sus asentaderas tocando la silla en que esté sentado ... Perciba la ropa en su cuerpo ... Escuche tantos sonidos diferentes como pueda ... Sienta el aire de la habitación ... Por el momento, usted no tiene ningún lugar adónde ir y nada que hacer. .. Puede cerrar los ojos, si no lo ha hecho ya ... Concéntrese en su respiración ... Sienta el aire que entra y sale de sus pulmones ... Perciba el aire en su nariz cuando inhala y exhala ... Si algún pensamiento lo interrumpe, no se preocupe, es normal. Mientras sigue respirando, puede aferrarse a su conciencia todo lo que quiera ... O puede poner en práctica la manera como usted se relaja ... Cuando niño, aprendió a contenerse y soltarse ... Usted sabe realmente cuánto contenerse y cuánto soltarse ... Usted aprendió el equilibrio perfecto cuando aprendió a respirar siendo niño ... Aprendió a inhalar ... ya retener el aire lo suficiente para oxigenar sus pulmones ... y aprendió a soltarse ... y a sentir salir el aire ... Así que realmente usted sabe cuánto

retener y cuánto soltar ... y ahora puede sentir pesados sus párpados ... Deje que se cierren ... Quizá sienta pesada su mandíbula ... o que no puede mover sus manos ... Tal vez sienta pesadas sus piernas y sus pies ... O que no puede mover las piernas ... O puede sentir lo opuesto, que todo su cuerpo está flotando ... Que sus manos y sus brazos son como plumas ... Usted realmente sabe lo que siente, pesadez o ligereza ... y sea lo que fuere, es exactamente correcto para usted ...

Y ahora puede evocar algunos recuerdos de su infancia...

Puede recordar sus primeros días de escuela ... y a su mejor amigo en ese momento ... Puede recordar a uno de sus maestros o a algún vecino ... La casa en que vivió antes de ir a la escuela ... ¿De qué color era la casa ? ¿Era un departamento ... ? ¿Un trailer. .. ? ¿ Vivió en la ciudad ? ¿En el campo ... ? Ahora puede ver las habitaciones de la casa ... Estando en la casa, ¿dónde pasaba el tiempo ... ? ¿Tenía un cuarto especial ... ? ¿Dónde estaba la mesa del comedor...? Observe quién está en la mesa del comedor. .. ¿Qué sentía cuando estaba sentado a la mesa...? ¿Qué sentía al vivir en esa casa ... ?

Ésta es la introducción general para cada etapa de desarrollo. Pero cada etapa tiene una instrucción específica.

Ahora imagínelo recuerde la casa en que vivió su familia cuando usted nació ... Imagine el cuarto donde usted dormía después de nacer. .. Observe qué niño tan hermoso era usted ... Escuche su voz cuando balbuceaba, lloraba, reía ... Imagine que puede usted cargarse . a sí mismo cuando era pequeño ... Está presenciando su propia Infancia… Que más esta allí ? S u mama…? Su papa? Que se siente al haber nacido en esa casa y con esas personas…? Ahora imagine que es usted ese precioso niño que observa todo eso... Imagine que usted ya creció... Obsérvese como una persona mágica, o simplemente a usted... Sienta la presencia de alguien que lo ama ... Ahora imagínese que los adultos lo tomaron en brazos. Escúchelos decirle tiernamente las siguientes palabras:

Bienvenido al mundo, te he estado esperando.

Me alegra mucho que estés aquí.

Te he preparado un lugar especial para que vivas.

Me agradas tal como eres.

No le abandonaré, pase lo que pasare.

Comprendo tus necesidades.

Te dedicaré todo el tiempo que necesites para satisfacer tus necesidades.

Me alegra mucho que seas un niño (o una niña).

Quiero cuidarte y estoy dispuesto a hacerla.

Me gusta alimentarte, bañarte, cambiarte los pañales y pasar el tiempo contigo.

En todo el mundo, nunca ha habido otro niño (o niña) como tú.

Dios sonrió cuando tú naciste.

Deje que sus sentimientos fluyan cuando escuche estas frases.

Ahora, deje que su adulto lo ponga donde estaba... Escúchelo asegurarle que nunca lo abandonará... Y que en lo sucesivo siempre podrá usted contar con él... Ahora conviértase otra vez en adulto... Mire a su precioso yo infante ... Percátese de que usted acaba de recuperarlo ... Sienta la sensación de esa bienvenida a casa ... Ese pequeño niño es bienvenido, amado, y nunca estará solo otra vez ... . ¡Salga de ese cuarto, de esa casa, y mire atrás conforme se aleja caminando ... Camine por la calle del recuerdo ... Camine más allá de su primera escuela ... Camine hacia sus años de adolescencia ... Recuerde cuando se convirtió en adulto... Ahora camine hasta donde está usted en ese momento ... Sienta los dedos de sus pies ... Muévalos ... Perciba la energía a través de sus piernas ... Sienta la energía en su pecho mientras inhala profundamente Exhale ruidosamente ... Sienta la energía en sus brazos y dedos Mueva sus dedos ... Sienta la energía en sus hombros, cuello y mandíbula Estire sus brazos... Sienta su cara y concéntrese en el presente Regrese plenamente a su conciencia normal. .. Y abra los ojos.

Permanezca sentado un rato y reflexione sobre la experiencia que acaba de tener. Sumérjase en cualquier cosa que sienta. Fije su atención en las imágenes que lo impresionaron más. Refléjese en esas palabras, permítase disfrutar el alivio que le proporcionaron. Si tiene alguna reacción airada, permítase sentir la ira. Por ejemplo, usted puede haber pensado: "Esto es estúpido, es un juego, ¡nadie me quería realmente!"

Simplemente permítase sentir la ira. Permítase gritarla. S i tiene ganas, golpee su almohada con una raqueta o un bate. Al final de la reflexión, escriba sus pensamientos e impresiones, si siente deseos de hacerla. Hable con su esposa, con su consejero o con un amigo, si lo desea. Dese cuenta de que el adulto que es usted puede cuidar del pequeño niño que lleva adentro.

Algunas personas tienen problemas para visual izar lo que se les pide.

Todos percibimos, pero no todos visualizamos fácilmente.

Cada uno de nosotros tiene una manera elemental de esquematizar el mundo. Si usted es básicamente visual, probablemente diga algo como:

"Me parece bien", o "Alcanzo a verme haciendo eso". Pero si es básicamente auditivo, puede decir: "Me suena bien", o "Algo me dice que haga eso". Las personas con percepción cinética tenderán a decir "Yo siento correcto eso", o "Estoy movido a hacerla". No se preocupe si tiene dificultad para visualizar; percibirá las cosas a su modo.

Ciertas personas no pueden ver, oír o sentir a su niño interior herido.

He descubierto que la causa de esto es que durante el ejercicio ellos son el niño. Están realmente en su estado de niño herido. Si esto le pasó, practique el

ejercicio una vez más, tratando de verse usted mismo como adulto y oír a su yo adulto confirmarle su tierno amor.

Algunas personas consideran que el niño será una nueva carga si consienten en llevarlo al hogar. Si usted opina así, probablemente esté sobrecargado de responsabilidades. Sólo recuerde que mantenerse en contacto con su niño interior le tomará unos cuantos minutos al día. Éste es un niño al que no hay que alimentar, vestir o vigilar. Amar y reconfortar a su niño interior es una forma de que tenga tiempo para usted, lo cual probablemente no ha estado sucediendo.

A veces las personas se disgustan cuando ven al niño que alguna vez fueron. Esto indica una vergüenza recurrente severa. Nosotros mismos nos avergonzamos, tal como hemos sido avergonzados por otros. Si usted se rechaza como niño por su vulnerabilidad, puede rechazarse a sí mismo por esa misma causa. Si sintió enojo o desprecio cuando hizo este ejercicio, puede cuestionar su disponibilidad para aceptar su lado débil y vulnerable.

Le aseguro que esto es una parte suya verdadera. Es una parte de todos nosotros.

Hasta que usted no esté dispuesto a aceptar sus identidades más débiles e inútiles, no será verdadera ni completamente fuerte. Una parte de su energía se dedicará a rechazar la otra parte de usted mismo. Se requiere mucho tiempo, energía y fuerza para mantener esta guerra interna. Con todo lo paradójico que parezca, su fuerza sólo surgirá aceptando su debilidad.

Ahora que ha recobrado a su yo infantil, repita durante varios días estas afirmaciones. Imagínese que acaricia a su yo infantil mientras le dice en voz alta: "¡Tú lugar está aquí! Nunca ha habido otro 'tú'. Eres irremplazable, único." Vaya al parque y mire la hierba, las flores, los pájaros, los árboles)' los animales. Todos pertenecen al universo. Son parte necesaria de la Creación. Y usted forma parte de todo eso. Usted es tan necesario como los pájaros y las abejas, los árboles y las flores. Usted pertenece a esta tierra. ¡Bienvenido!

Trabajando con un compañero

Sería estupendo que realizara estos ejercicios con un compañero. Ambos necesitan estar allí, uno para el otro, de una manera especial. Debido a que el niño interior necesita saber que usted no se va a marchar de pronto, tienen que comprometerse a estar presentes uno para el otro mientras ejecutan estos ejercicios. Uno de ustedes será el que exprese las frases.

Le sugiero no variar las [rases que le he recomendado. (En una sesión, una mujer se entusiasmó al expresar sus afirmaciones a uno de los hombres de su grupo. Le dijo: "Bienvenido al mundo. Eres amado. Quiero hacer el amor contigo." [Esto no es lo que un niño necesita de la persona que lo cuida!) Cuando uno de ustedes haya finalizado el ejercicio, intercambien los papeles.

Trabajar acompañado sirve para confortar y cuidar a su compañero mientras

le ofrece las afirmaciones, Pero esto necesita ser revisado cuidadosamente por anticipado. Muchos adultos con un niño herido en su interior han sufrido una verdadera violación de sus límites físicos. Muéstrele a su compañero cómo le gustaría que lo abrazaran y acariciaran. Obviamente, si usted no lo desea, dígaselo.

Cuando esté listo para llevar a cabo el ejercicio, léale a su compañero, lenta y cuidadosamente, la introducción general para la meditación. La diferencia entre hacer el ejercicio solo y con un compañero es que, en este último caso, usted expresa las frases en voz alta mientras abraza y acaricia a su compañero de la manera que él desee. Cuando termine, cambie de papel con él.

Trabajando con un grupo

En mis talleres de terapia para rescatar al niño interior, la mayor parte del trabajo de recuperación se efectúa en grupos. Creo que el trabajo en grupo es la forma más provechosa de terapia. Al final de la sesión, les hago ver a los participantes que han sido ellos el principal recurso para el otro. Quiero que la gente sepa lo que puede lograr por sí misma.

Sin embargo, durante el proceso de recuperación, siempre está presente un terapeuta entrenado por si alguna persona experimenta agobio emocional.

Esto puede ocurrir cuando una persona se encuentra con emociones confusas o vergonzosamente recurrentes. Estas emociones son más perturbadoras que nuestras propias emociones naturales. De hecho, uno no puede sentir agobio por sus propias emociones naturales.

Las siguientes sugerencias están dedicadas a:

- terapeutas o asesores adiestrados que desean conducir grupos a través del proceso de recuperación;
- miembros de grupos de recuperación basados en la ayuda mutua;
- quienes deseen un desarrollo personal y estén dispuestos a seguir los lineamientos que he establecido.

Para formar un grupo, se necesita un mínimo de cinco personas y un máximo de nueve. Es conveniente que participen en el grupo por lo menos dos personas del sexo opuesto. La razón es que usted tuyo una madre y un padre, y necesita escuchar voces masculinas y femeninas.

Si los miembros del grupo no se conocen entre sí, sugiero seguir las siguientes indicaciones:

A. Dediquen un tiempo a integrarse como grupo, antes de comenzar el ejercicio. Celebren al menos ti-es reuniones de una hora y media. En la primera, preséntense a sí mismos y comenten ejemplos de personas con un niño lastimado en su interior. Al salir, traten de mantener la camaradería, tal vez yendo a tomar un refresco.

En la siguiente reunión, otorguen a cada persona diez minutos para que hable

acerca de su familia y su niñez. (Tomen el tiempo.)

Permitan que la tercera reunión sea más espontánea. Pero asegúrense de que cada persona tenga diez minutos para expresarse.

Pueden reunirse más tiempo, pero se requiere alguna estructura para obtener el máximo beneficio. La estructura de los diez minutos es especialmente importante. Algunos niños heridos no pueden dejar de hablar; también hay histéricos que utilizan ruido emocional (problemas continuos) para asegurarse de llamar la atención.

B. Después que todos han compartido su tiempo, cada persona debe comprometerse verbalmente a acudir durante todo el proceso (los ejercicios que cubren las cinco etapas de desarrollo, desde la infancia hasta la adolescencia). Nuevamente, lo que el niño herido necesita saber es que alguien estará ahí por él.

C. Enseguida, deben establecer claramente los límites físicos. Esto requiere que cada persona defina con claridad cuáles son sus límites, físico y sexual. Si una persona del grupo hace una broma sexual que le molesta, usted debe decirlo. Si usted es sexualmente compulsivo, comprométase a no comportarse así con ningún miembro del grupo. (Si no es sexualmente compulsivo, pero siente una atracción sexual hacia alguien del grupo, comprométase de la misma manera.)

Es importante que cada persona se dé cuenta de que está allí para apoyar a los demás y permitirles que experimenten sus sentimientos. Los miembros del grupo deberán convertirse en espejo y eco unos de otros.

Esto producirá expresiones tales como: "Vea temblar tus labios y siento tu tristeza mientras lloras", O "Sentí ira (o miedo o tristeza) cuando describías tu infancia". Como miembro del grupo nunca debe analizar la conducta de sus compañeros, ofrecerles consejo o tratar de corregidos. Muchos adultos aprendieron a interesarse en los demás al convertirse en cuidadores. Por lo tanto, tienen adicción a componer y ayudar. A menudo distraen a la persona de sus emociones con frases como: "Mira el lado amable", o "Consideremos tus alternativas", o preguntan por qué ("¿Por qué crees que bebía tu padre?"). Sin embargo, es mejor decir: •'¿Cómo te sientes ahora?", o "¿Qué te pareció eso?", o "Si tu tristeza pudiera hablar, ¿qué diría?" Esto alienta a las personas a expresar sus emociones.

Recuerde que ésta es una actividad que pretende rescatar el dolor original. A menudo tratamos de separar a las personas de sus emociones porque nuestras propias emociones no han sido expresadas.

Por ejemplo, si usted comienza a llorar, eso puede afectar mi tristeza no manifestada. Si usted no puede detenerse, no puedo evitar sentir mi propio dolor. Pero mi ayuda aparente para detener sus emociones no le sirve a usted en absoluto. En realidad, sirve para confundir, y es probable que eso haya sido lo que ocurrió cuando usted era niño. Los que lo consolaban, que tenían el

propósito de ayudarlo, le impedían hacer lo que más le hubiera servido: permitirle reconocer sus sentimientos.

Las personas que tienen tendencia a ayudar siempre se están ayudando a sí mismas. Como han aprendido a interesarse en los demás, vencen su profunda sensación de impotencia ayudando a otros.

Hay una ayuda verdadera, sin embargo; es aquella que permite que otras personas sean quienes son, para lo cual hay que dejar que tengan sus propios sentimientos, y reconocer esos sentimientos cuando los están experimentando. Tal reconocimiento puede ser expresado así: "Te veo, te oigo y te juzgo tal como eres. Acepto y respeto tu realidad."

Cuando uno se ha desarrollado en una familia disfuncional basada en la vergüenza es difícil participar con otros individuos de la manera que he descripto. Ninguno de nosotros lo hará con perfección; ningún grupo puede hacerlo perfectamente. Cuando usted se dé cuenta de que está evocando sus propias necesidades, simplemente aclare que lo que le está diciendo a la otra persona se refiere a usted, no a ella.

Con todo, si su compañero o un miembro de su grupo se siente verdaderamente agobiado, detenga el ejercicio. Haga que lo mire a los ojos y le conteste preguntas breves como: "¿De qué color es mi camisa?" "¿Dónde vives?" "¿Cuántas personas hay en el salón?" Estas preguntas forzarán a esa persona a concentrarse en el presente. Cuando las personas se sienten agobiadas quedan atrapadas en la energía del pasado. Es necesario que usted las ayude a regresar al presente.

Cuando esté listo para realizar este ejercicio, seleccione a la persona del grupo que posea la voz más tranquila para grabar la sesión.

Grabe hasta la frase: "Ahora imagine que usted es ese precioso niño que mira todo eso." No grabe las afirmaciones, pero dé a cada integrante una copia de la lista. Solicite a los miembros del grupo que se toquen con el pulgar izquierdo uno de los dedos de la misma mano. Pídales que mantengan el contacto durante treinta segundos.

Continúe grabando la meditación con las palabras "Salgan de ese cuarto, de esa casa ... "Y así hasta el final.

Ahora reproduzca la grabación para el grupo. Cuando haya terminado, todos habrán vuelto a experimentar los sentimientos de cómo fue haber nacido en esa familia, y cada uno habrá creado un ancla de esta sensación con su pulgar y dedo izquierdos. Un ancla es un detonador sensorial asociado con una experiencia pasada. Las viejas canciones son buenos ejemplos de anclas. Al escuchar una canción antigua, la asociamos con un viejo amigo o amiga o con el verano en que teníamos quince años.

Las expresiones faciales son anclas. Si su padre fruncía el entrecejo antes de criticarlo a usted, cualquier persona que realice ese gesto disparará en usted

esa vieja ancla. Nuestras anclas más automáticas son el resultado de un trauma.

A continuación, hay que formar con los miembros del grupo un círculo y colocar una silla en el medio. Cada uno de los integrantes pasará al centro del círculo y, cuando lo haga, primero establecerá sus límites físicos. Por ejemplo, enséñele al grupo cuán cerca de usted deben sentarse y, si desea que lo abracen, toquen o acaricien; en caso de que sí lo desee, dígales cómo deben hacerla. La persona ubicada en el centro inicia la sesión uniendo su pulgar y dedo izquierdos, es decir, formando el ancla sensorial que cada uno creó durante la meditación. El propósito de esto es ponerse en contacto con los primeros recuerdos de la infancia.

Debo decirle que usted siempre estará más en contacto con sus recuerdos de lo que cree. Por lo general, los codependientes pensarán que no están realizando bien el ejercicio. Evite compararse con otros miembros del grupo. La vergüenza recurrente que creó su codependencia provino del hecho de haber sido comparado con las imágenes que tenían sus padre de cómo debía comportarse un niño.

Tenga cuidado de no distraerse con pensamientos como: "Estoy seguro de que lo estoy haciendo mal", o "La persona que pasó antes que yo lloró, y yo ni siquiera me siento triste." Lo único que usted debe decirse es: "Estoy haciendo esto exactamente como necesito hacerla."

Una vez que usted esté en el centro, habiendo ya establecido sus límites físicos y Rocada su ancla, el proceso se inicia.

Cada miembro del grupo, lenta y afectuosamente, le expresa las frases que ha elegido de la lista de las páginas. Debe existir un intervalo de veinte segundos antes que el siguiente integrante le diga la frase que ha elegido; así hasta que el grupo haya dado la vuelta tres veces. Esto significa que probablemente se repetirán algunas de las afirmaciones. (Asegúrese de que la persona ubicada en el centro del grupo tenga siempre al alcance de la mano una caja de pañuelos desechables.) Cuando todos han hecho sus tres afirmaciones, la persona del centro permanece sentada durante un par de minutos. Después de este tiempo, se le permite reintegrarse al grupo. No discutan el ejercicio hasta que cada uno haya pasado al centro. Cuando todos hayan terminado, permita que cada persona exprese su experiencia de haber estado en el centro. Recuerde: la experiencia de cada persona será única.

Mientras comparte sus experiencias, concéntrese en lo siguiente:

- ¿Cuáles afirmaciones escogió usted para expresar a la persona del centro? ¿Había un patrón? ¿Eligió la misma afirmación varias veces?

Las afirmaciones que elige decir son, con frecuencia, las que usted más necesita escuchar.

- ¿Alguna de las afirmaciones que le expresaron le provocó alguna

liberación inmediata de energía, enojo, tristeza o temor? Por ejemplo, muchas mujeres se ponen a llorar cuando oyen las palabras: "Estoy contento de que seas una chica". Algunas personas lloran cuando les dicen: "Tendrá" todo el tiempo que necesites". Ponga atención al voltaje o intensidad emocional, pues es allí donde se encuentra bloqueada la energía emocional. Este tipo de afirmaciones de alto voltaje puede ser la clase de alivio que usted más necesita en su vida.

- Ponga atención a las voces masculinas y femeninas. ¿ Una voz masculina le produjo temor, enojo o tristeza? ¿Alguna voz femenina le causó alguna emoción especial? Ésta es una información importante para establecer el programa de cuidados de la Parte 3. El conocer los cuidados específicos que necesita su niño interior es una parte vital de la atención que le brinde.

Cuando todos han tenido oportunidad de compartir, termina el proceso de grupo.

Así es como me gusta imaginar la recuperación de mi yo infante.



Ahora que usted ha recuperado a su yo infante, podemos proceder a recuperar a su bebé.

CAPÍTULO 5

RECOBREMOS NUESTRO YO BEBÉ

Gloria a Dios por las cosas salpicadas de color,

Por los cielos de dos colores como una vaca con manchas;

Por los lunares rosas que vetean las truchas;

Por el carbón que crepita; por las alas del gorrión;

Todo es inconstante, moteado (¿alguien sabe la razón?)

GERARD MANLEY HOPKINS

Quien anda de puntillas no puede pararse,

Quien da zancadas no puede caminar.

PROVERBIO CHINO

BEBÉ

(VINCULACIÓN OPOSICIONAL)

YO SOY YO

EDAD:	**9 MESES - 18 MESES (ETAPA EXPLORATORIA) 18 MESES - 3 AÑOS (ETAPA DE SEPARACIÓN)**
POLARIDAD DE DESARROLLO:	**AUTONOMÍA CONTRA VERGÜENZA Y DUDA**
FUERZA DEL EGO:	**FUERZA DE VOLUNTAD**
PODER:	**PRESENTIR Y HACER**
CUESTIÓN DE RELACIÓN:	**NACIMIENTO PSICOLÓGICO; CONTRADEPENDENCIA**

ÍNDICE DE SOSPECHA

Conteste sí o no a las siguientes preguntas. Después de haber leído cada pregunta, espere y deje que afloren sus sentimientos. Si siente una energía que lo impulsa a contestar si, pues hágalo. Por el contrario, si piensa que debe contestar no, proceda a escribir su respuesta. Si contesta sí a alguna de las preguntas, quizá su maravilloso niño interior ha sido herido. Hay diversos grados de daño. Usted se encuentra en algún punto en una escala de uno a cien. Mientras más preguntas conteste afirmativamente, más herido se encontrará su yo bebé .

1. ¿Tiene dificultad para saber qué es lo que quiere? Sí No
2. ¿Tiene miedo de explorar la situación cuando llega a un nuevo lugar? Sí No

3. ¿Teme tener nuevas experiencias? Si se atreve a tenerías, ¿siempre espera hasta que otro haya intentado tenerlas primero? Sí No

4. ¿Teme ser abandonado? Sí No

5. En situaciones difíciles, ¿desea que alguien le diga qué hacer? Sí No

6. Si alguien le hace una sugerencia, ¿siente que debe seguirla? Sí No

7. ¿Le cuesta trabajo realizar las actividades que desea? Por ejemplo, cuando va de excursión y en una escala decide admirar un paisaje excitante, ¿le preocupa que el autobús que lo transporta se marche sin usted? Sí No

8. ¿Se preocupa fácilmente? Sí No

9. ¿Le cuesta trabajo ser espontáneo? Por ejemplo, ¿se sentiría incómodo si se pusiera a cantar frente a un grupo de personas sólo porque está contento? Sí No

10. ¿Tiene frecuentes conflictos con personas con autoridad? Sí No

11. ¿A menudo utiliza palabras que aluden a la defecación o a la orina? ¿Su sentido del humor se basa en bromas con esos temas? Sí No

12. ¿Le obsesionan los traseros de los hombres o de las mujeres? ¿Prefiere fantasear acerca del sexo anal, o llevarlo a la práctica más que cualquier otra actividad sexual? Sí No

13. ¿Se lo acusa frecuentemente de ser mezquino con el dinero, el amor, la expresión de emociones o el afecto? Sí No

14. ¿Tiende a ser obsesivo con la limpieza? Sí No

15. ¿Teme a la ira de otras personas? ¿A la de usted mismo? Sí No

16. ¿Hará casi cualquier cosa por evitar los conflictos? Sí No

17. ¿Se siente culpable cuando le dice no a alguien? Sí No

18. ¿Evita decir que no directamente, pero a menudo se rehúsa de manera indirecta y pasiva a hacer lo que ha prometido? Sí No

19. ¿A veces "enloquece" y pierde el control? Sí No

20. ¿Con frecuencia critica excesivamente a otras personas? Sí No

21. ¿Es amable con las personas y después las critica cuando se van? "Sí No

22. Cuando logra algún éxito, ¿tiene problemas para disfrutarlo? Sí No

Este cuestionario corresponde al período de bebé. Las preguntas 1 a 9 cubren de los nueve a los dieciocho meses, es decir, la primera parte de la etapa de bebé, que comprende el gatear, el tocar, el saborear y en general el ser curioso y estar ansioso por explorar el mundo que lo rodea.

Las preguntas 10 a 22 cubren de los dieciocho meses a los tres años. A este período se lo denomina etapa de separación. Es una etapa de contra dependencia caracterizada por la vinculación oposicional. En la vinculación oposicional, el niño dice "no", "déjame hacerlo" y "no quiero", especialmente en respuesta a las peticiones paternales. Desobedece, pero siempre a la vista paterna. El niño está aún vinculado a sus padres, pero debe oponerse a ellos a fin de separarse y ser él mismo.

A este proceso de separación se lo compara con un segundo nacimiento o nacimiento psicológico. Marca el verdadero inicio de nuestro Ser Yo.

Ahora comenzamos a explorar lo que nos rodea, y a descubrir quiénes somos probando nuestras fuerzas. Para un bebé de nueve meses el mundo es un cuerno de la abundancia sensorial, lleno de cosas interesantes. Si en los primeros nueve meses de vida se ha establecido una confianza básica con él, el niño empezará a explorar su ambiente con naturalidad. Especialmente desea ver, tocar y probar.

Erik Erikson se refiere a ésta como la etapa de la "incorporación". Un niño quiere tomar todo e incorporarlo a su vida. Esta curiosidad básica, si se estimula, se convertirá en la fuente de la creatividad futura y la aventura.

Es una etapa peligrosa para el niño porque él no conoce la diferencia entre un objeto oscuro de aspecto interesante y un enchufe. Durante este período de exploración, los niños necesitan cuidados constantes y paciencia infinita Los padres, por su parte, necesitan el suficiente equilibrio emocional para aceptar este hecho.

La exploración y la separación se intensifican cuando los músculos del niño empiezan a desarrollarse. Aprende a gatear, después a caminar.

Todo es parte de un plan natural Erikson considera el desarrollo de los músculos en términos de contenerse y soltarse. Cada uno de nosotros debe aprender a equilibrarse, sosteniéndose y después dejándose ir. El aprender a caminar, comer, controlar los esfínteres, utilizar juguetes, arrojar un objeto, nadar y correr, necesita de estos elementos. El niño adquiere este equilibrio mientras desarrolla fuerza en sus músculos y fuerza de voluntad.

Se considera que el niño posee fuerza de voluntad cuando puede "contenerse" apropiadamente (cuando desea ir al baño en un lugar sin este servicio) y "relajarse" de manera conveniente (cuando mamá lo sienta en la bacinilla o lo manda a dormir).

La contención y el desahogo también requieren un equilibrio de las emociones. La natural chispa de la vida impulsa a los niños a ser ellos mismos, a querer hacer las cosas a su manera. Al principio, los niños no poseen equilibrio emocional, aunque se mueven hacia la autonomía con decisión. En esta edad tienden a ser absolutistas y pueden actuar como pequeños -"dictadores". Hacen un berrinche cuando no obtienen lo que quieren. Lo que necesitan son padres firmes pero pacientes, que fijen límites

apropiados para su edad. En ese momento, el niño necesita a ambos padres. A veces, para la mamá resulta excesivo manejarlo, y es necesario que el papá intervenga y establezca límites saludables. El padre es el símbolo del individualismo; la madre, el de la unificación.

Tanto la mamá como el papá necesitan moldear una saludable manifestación del enojo y una habilidad adecuada para resolver conflictos.

Esto último es crucial para establecer una sana intimidad. Los niños necesitan observar que sus padres resuelven sus propios conflictos. En otras palabras, necesitan ver una relación sincera en la que ambos padres expresen sus verdaderos sentimientos y resuelvan sus desacuerdos.

Los niños tienen necesidad de expresar su separación y explorar sus diferencias. Al principio desean todo lo que les agrada. Cuando los padres intervienen para fijar límites, surge el conflicto. Los pequeños necesitan aprender que aunque se enfaden con mamá y papá, éstos seguirán estando allí para atenderlos. Debe enseñárseles a resolver conflictos y que no pueden lograr siempre todo lo que desean. Estas lecciones se aprenden en el período de la temprana infancia, mientras el niño desarrolla un sentido de vergüenza y duda.

La vergüenza saludable es simplemente una emoción con límites. Nos permite ser humanos, ser imperfectos. No necesitamos mucha vergüenza, sólo la suficiente para saber que no somos Dios. "La vergüenza salvaguarda al espíritu", dijo Nietzsche. La duda nos impide saltar desde un edificio y nos permite colocar barreras para asegurar nuestra seguridad.

La fuerza de voluntad saludable es la meta de esta etapa. Nos permite desarrollar el poder de realizar cosas. No podemos hacer las cosas bien sin una disciplina. Alguien dijo una vez que de todas las máscaras de la libertad, la disciplina es la más misteriosa. Necesitamos disciplina para ser libres. Sin una voluntad saludable, no tenemos disciplina. No sabemos contenemos o soltamos adecuadamente. Nos soltamos exageradamente (libertinaje) o nos contenemos en exceso (razonamiento, exceso de control, actitudes obsesivo-compulsivas). Sin embargo, los que aprenden a contenerse en un punto equilibrado tienen buenas bases para la fidelidad y el amor; y aquellos que aprenden a soltarse de manera correcta están dispuestos a soportar los cambios de la vida y a correr riesgos para avanzar.

Uno de los principales resultados de una saludable autonomía, además de la fuerza de voluntad equilibrada, es la realización de la "constancia objetiva". Esto significa simplemente que cuando el niño llega a los tres años de edad necesita entender que nadie es perfecto, ni sus padres ni él. Un saludable sentido de vergüenza ayuda a lograr este entendimiento. La constancia objetiva nos permite observar al mundo como el fenómeno imperfecto que realmente es. Es cuando el niño se da cuenta de que sus padres a veces le proporcionarán placer y a veces se lo quitarán, y no obstante eso seguirán

siendo sus padres aunque, desde el punto de vista del niño, puedan ser buenos y malos. Él niño también necesita aprender que sus sentimientos y actitudes son ambivalentes. Unos días está contento; otros, triste. Contento o triste, sigue siendo la misma persona. Los adultos que llevan en su interior un niño herido y que no aprendieron esta lección tienden a ser rígidos y absolutistas. Piensan en todo o nada.

Conforme los niños consiguen la separación, empiezan a establecer límites. El saber lo que es mío y lo que es tuyo, es esencial para establecer una buena relación. Cuando era muy pequeño, usted decía muchas veces "eso es mío". Tuvo que hacerlo para conocer qué cosas eran suyas y cuáles le pertenecían a otra persona.

DESORDEN DEL CRECIMIENTO

En esta etapa es especialmente importante que los padres establezcan los límites adecuados. También es esencial que tengan un fuerte sentido de la fuerza de voluntad, la cual permite controlar las emociones y expresarlas cuando es apropiado hacerlo (cuando alguien apoya su valija encima de su sombrero) y contenerlas en el momento oportuno (cuando el agente de tránsito JO detiene por circular a velocidad excesiva). También le permite a usted decir no a los demás y a usted mismo. Y lo que es más importante, la fuerza de voluntad descansa sólidamente en un buen sentido del equilibrio.

Los padres que llevan en su interior un niño herido no tienen un buen sentido del equilibrio. O bien no saben cuándo decir no, o siempre dicen no. A veces dicen sí y no de manera inconsistente y manipuladora.

Cuando tenía cerca de dos años, resolví esta cuestión aprendiendo a contenerme excesivamente. Ahogué mi sentido de autonomía transformándome en un niñito obediente. Fui el "pequeño ayudante" de mamá y el "niño bueno" de la abuela. Me volví sobre adaptado. Mi niño maravilloso se escondió.

Cuando trataba de ser desordenado, de reír estrepitosamente, de expresar mi ira, me sentía avergonzado.

El control de mis esfínteres debió de ser una pesadilla. Durante años, he temido ir a un baño en donde alguien pueda enterarse de lo que estoy haciendo. Cuando era niño, pedía a los miembros de mi familia que no entraran en el baño conmigo, y me encerraba. Ésta no es una actitud instintiva normal. Siempre hacía correr el agua en el inodoro para que nadie me oyera orinar. Para vaciar el intestino, hubiera deseado contratar una banda de música.

Pensaba que mi cuerpo era malo, o cuando menos sucio. Mi tradición religiosa veía la vida humana como un valle de lágrimas. Los hábitos negros de curas y monjas y el oscuro confesionario para declarar mi vergüenza y mi culpa fueron los símbolos de Dios en mi medio ambiente.

Estas tradiciones también desequilibraron espiritualmente a mis padres. Mi padre no tenía límites; estaba avergonzado hasta lo más profundo de su ser. Una persona recurrentemente avergonzada cree que nada en ella está bien. Cuando se actúa basándose en la vergüenza, no se tienen límites, lo que predispone para la adicción. Mi padre era adicto en muchas formas. No podía decir no. Más tarde, cuando tuve edad suficiente para rebelarme, seguí su ejemplo.

Mi madre estaba comprometida con el deber. Era una mujer resignada, buena esposa y buena madre. El problema con el deber es que es rígido, prejuicioso y perfeccionista. Agradezco a Dios haberme proporcionado a mi madre porque no habría sobrevivido sin su sentido del deber.

Retener es mejor que soltar cuando de criar niños se trata. Sin embargo, la moralidad perfeccionista comprometida con el deber crea niños cuya actitud está basada en la vergüenza.

Estar comprometido con el deber es sentir que no se tiene derecho a gozar. La madre comprometida con el deber odia la alegría porque practicar aquello que disfruta le produce una sensación de culpa.

El desorden en el crecimiento en este período es una pérdida de equilibrio. Hasta que recobré a mi niño interior herido, o era un santo (célibe) que estudiaba para sacerdote, o un desenfrenado alcohólico en busca de orgías sexuales. Era bueno o malo, pero nunca ambas cosas; y veía a los demás o buenos o malos, pero nunca ambas cosas.

Lo que aprendí finalmente, durante la terapia, es que no soy ni el "más bueno" ni el "más malo". El ser siempre un buen chico es inhumano porque siempre se está intentando complacer a los demás. Recuerdo bien una de las reglas de mi familia: "Si no puedes decir algo agradable, no digas nada". Esta expresión la hizo famosa Tambor, de la película Bambi, de Walt Disney, pero Tambor era un conejo!

En esta etapa, los desórdenes en el crecimiento del niño que vive en nuestro interior pueden resumirse de la siguiente manera:

Herida en el espíritu; negación de! Yo Soy. No está bien ser usted. Es la herida que aparece con más frecuencia en esta etapa.

Vergüenza recurrente. La vergüenza recurrente establece que nada acerca de usted funciona. Lo que usted siente, hace y piensa es incorrecto.

Es un ser humano defectuoso.

Reforzamiento para el comportamiento ofensivo. La falta de disciplina provoca el comportamiento ofensivo. Una persona grosera desea lo que desea, sin importarle las consecuencias. No asume la responsabilidad de su comportamiento.

Exceso de control compulsivo. Al adaptarse en exceso, el niño que vive en su interior se conviene en alguien que cuida y satisface a las demás personas.

Usted aprendió a seguir las reglas al pie de la letra. Elabora críticas y juicios de usted y los demás.

Adicciones. El niño que vive en su interior no puede decir no. Usted es un adicto. Usted bebe, reacciona, gasta o practica el sexo en exceso..

Aislamiento. El niño que vive en su interior está aislado y solo. Es la única manera en que siente que puede establecer límites. Nadie puede lastimarlo, si usted no interactúa con alguien.

Falta de equilibrio; problemas de límites. Debido a que el niño que vive en su interior nunca aprendió a equilibrarse, conteniéndose y saltándose, usted (1) no se atreve a pedir dinero, emociones, elogios o amor, o bien es desenfrenado, alocado y carece totalmente de control.

Regala todo, incluyéndose usted mismo. Su falta de equilibrio lo conduce a (2) controlar

en exceso a sus niños (disciplina estricta) o negarse a fijarles ningún límite real (exceso de sumisión o de libertad); o bien se comporta de la primera . manera y después de la otra. No hay consistencia ni equilibrio en su paternidad. Sin capacidad para la contra dependencia, usted (3) tiene severos problemas en sus relaciones. Se enreda, se enlaza (no puede salir), o se aísla y aleja de sus relaciones.

Si bien no fue en la etapa de bebé cuando su niño interior aceptó su papel en el sistema familiar, a la sazón el niño adquirió cierta propensión a determinada conducta. En mi caso, al experimentar mi niño interior la separación y la ira como abandono, desarrollé la propensión a agradar y a complacer a la gente.

CUESTIONARIO

Para obtener los datos sobre la historia de su identidad como bebé, utilice las siguientes preguntas como guía:

l. ¿Quién estaba cerca de usted cuando tenía dos o tres años? ¿Dónde estaba su papá? ¿Jugaba a menudo con usted? ¿Pasaba algún tiempo con usted? ¿Permanecieron casados su papá y su mamá? ¿Dónde estaba su mamá? ¿Ella era paciente? ¿Pasaba algún tiempo con usted? ¿Era alguno de los dos adicto? ¿Lo eran ambos?

2. ¿Cómo lo disciplinaban su papá y su mamá? Si 10 hacían físicamente, ¿exactamente qué le hacían? Exprese estas experiencias con detalle.

Si lo hacían emocionalmente, ¿cómo lo-aterrorizaban? ¿Le decía su mamá que su papá lo golpearía o castigaría cuando regresara a casa?

3. ¿Tenía usted hermanos mayores? ¿Cómo 10 trataban?

4. ¿Quién estaba allí para brindarle su apoyo? ¿Quién lo abrazaba cuando estaba asustado o lloraba? ¿Quién le fijaba límites firmes pero amables y considerados cuando estaba enojado? ¿Quién jugaba, reía y se divertía junto

con usted?

Anote todo lo que pueda acerca de su niñez en el período de los dos a los tres años. Incluya cualquier cosa que sepa acerca de los secretos familiares que no pudo haber conocido en esa época. Por ejemplo, ¿era su padre adicto al sexo y tenía muchas aventuras amorosas? ¿Es alguno de sus padres víctima no tratada de violencia física, sexual o emocional?

Conozco a un hombre que cuando tenía cuarenta años, se enteró de que su madre había padecido una relación incestuosa, tanto física como no física Él mismo había tenido durante años un comportamiento sexual que lo inclinaba a elegir mujeres que eran víctimas no tratadas de incesto. Él era muy apegado a su madre, y creo que cargaba el incesto no resuelto de ella, y lo representaba.

Los secretos familiares se refieren siempre a la vergüenza recurrente de la familia, y es necesario que usted lo comprenda. En su escrito concéntrese en todas las maneras en que fue avergonzado, todas las maneras en que sus sentimientos, necesidades y deseos fueron reprimidos También piense en la falla de disciplina en su hogar. Advierta cómo fue educado falsamente al no tener disciplina. ¿ Ya notó que a nadie le importo fijarle límites? A nadie le importó usted lo suficiente para enseñarle a dar y recibir. Nadie le enseñó a responsabilizarse de su conducta.

Anote cualquier incidente traumático que recuerde. Incluya hasta el más mínimo detalle. Esto lo acercará a la experiencia real y, por lo tanto le hará posible alcanzar sus verdaderos sentimientos. Por ejemplo, tal vez le impresione poco si yo le hablo de una mujer de la que su padre había abusado desde que ella tenía un año y medio hasta los cuatro. Es posible que usted se horrorice de la idea, pero no tendrá una verdadera respuesta emocional. Pero si le digo que él hacía que ella: le chupara el pene, con esto usted puede sentir una parte de la horrible traición y del dolor que sintió esa mujer.

COMPARTAMOS NUESTRA ETAPA DE BEBÉ CON UN AMIGO

Como antes, es importante que usted comparta sus experiencias de esa etapa con una persona comprensiva y afectuosa. Hay que entender que la conducta de los llamados "terribles dos años" es tan natural como que ¿ noche siga al día. A los nueve meses todos los niños comienzan a gatear y explorar. A los dieciocho meses todos los niños saben decir no y ha berrinches cuando no logran sus propósitos.

La conducta de los pequeños de dos años no tiene nada que ver ser "bueno" o "malo". Ciertamente, no tiene nada que ver con algo mítico como el pecado original. A mí y a muchos otros niños se nos enseñó que habíamos nacido manchados por los pecados de nuestros primeros padres.

Adán y Eva: me decían que yo tenía inclinaciones malas y egoístas, y que la disciplina y el castigo eran para mi propio bien (aunque no me golpearon

demasiado durante mi niñez),

Si se observa jugar a un niño, hay que realizar un gran esfuerzo para imaginarse que él es malo y tiene inclinaciones perversas. El que quiere golpearlo, castigarlo o restringirlo es el niño interior herido de sus padres.

Lo hace por miedo al abandono o por la necesidad de vengarse (haciendo a sus hijos lo que ellos hubieran deseado haber hecho a sus propios padres).

En sus primeros años, los niños están necesitados y son inmaduros y difíciles de manejar, pero no son malvados. Piaget ha demostrado la sabiduría de las edades: la edad del razonamiento comienza alrededor de los siete años. Antes, no es posible que exista un sentido de moralidad.

Confíele a su compañero la forma en que su yo bebé fue violado. Deje que esté con usted y lo escuche cuando le lea su historia. Usted necesita un aliado para legitimar y certificarse herida y el dolor que sufrió su precioso bebé.

Si usted es el que agrede, necesita legitimar su propio abuso. Usted no tuvo a nadie que le estableciera límites y le enseñara a ser responsable de sí mismo. El comportamiento agresivo nunca es justificable, pero todos los que agreden fueron, con mucha frecuencia, víctimas al inicio de sus vidas. En la Parte 3 sugiero algunas formas de enseñar algo de disciplina al niño herido que vive en su interior. Tendrá que esforzarse para desarrollar su conciencia.

El contar cómo abusaron de usted a la persona que lo apoya es una manera de reducir su vergüenza recurrente, pues ésta provoca aislamiento y estimula el silencio. Cuanto más avergonzado se siente un niño, más piensa que no tiene derecho a depender de alguien. Debido a que el niño herido nunca vio satisfechas sus necesidades y sentía más vergüenza cuando estaba más necesitado, es posible que usted sienta que está

molestando a la gente si le pide que lo escuchen. Pero usted tiene lodo el derecho de permitirles a otros amarlo y cuidarlo. .

Recuerde que usted está haciendo esto por el precioso niño herido que vive en su interior. Escuche cómo su yo bebé toca las fibras de su corazón.

EXPERIMENTEMOS LOS SENTIMIENTOS

Si tiene una fotografía suya de cuando tenía dos o tres alias, analícela.

Observe cuán pequeño e i nocente era usted. Luego; busque un niño de edad similar' y pase algún tiempo con él. Advierta lo normal que es esta etapa de . desarrollo. Era natural que estuviera usted lleno de energías, que fuera travieso. Era curioso y todo le interesaba. Decía no a fin de iniciar una vida propia. Era sugestionable e inmaduro, y por eso hada berrinches. Era una personita hermosa e inocente. Concéntrese en todo aquello por lo que pasó durante su temprana infancia. Perciba cualquier sentimiento que le sobrevenga.

ESCRITURA DE CARTAS

Como ya lo hizo para su yo niño, escriba una carta para su yo bebé. Una de mis cartas a mi bebé decía lo siguiente:

Querido Little John:

Sé que te sientes muy solo. Sé que nunca conseguiste ser tú mismo. Te asusta enojarte porque piensas que hay un lugar terrible llamado infierno que te quemará si te enfadas. No puedes estar triste o tener miedo porque eso es para maricas. Nadie realmente sabe el maravilloso niñito que eres y lo que realmente sientes.

Yo sé mejor que nadie por lo que has pasado! Te amo y quiero que estés conmigo siempre. Te permitiré ser exactamente como eres.

Te enseñaré a ser equilibrado y dejaré que te enojes, que estés triste, tengas miedo o estés contento. Por favor, permíteme estar contigo siempre.

Te quiere,

Big John

Cuando escribí esto, sentí la soledad y la tristeza de mi niño interior.

Carta de su bebé

A continuación, escriba una carta desde su pequeño bebé herido. Recuerde, escríbala con su mano no dominante; con la izquierda, si es diestro, y con la derecha, si es zurdo. He aquí lo que escribió una persona de mi taller de terapia:

Querido Big Richard:

Por favor, ven a buscarme. He estado en un armario durante cuarenta años. Estoy aterrorizado. Te necesito.

Little Richard

Después de haber escrito su carta, tome asiento tranquilamente y concéntrese en cualquier sentimiento que le sobrevenga. Si está con alguien, o tiene un amigo de confianza o un terapeuta que sabe lo que usted está haciendo, pídale que le lea en voz alta sus cartas. El hecho de que se las lean en voz alta y el contar con un rostro que le sirva de espejo, puede resultar muy efectivo.

AFIRMACIONES

Una vez más, le vaya pedir que regrese al pasado y encuentre a su bebé interno y le exprese las palabras que necesita oír. Éstas son diferentes de las frases que dedicó a su niño interior.

Su yo de dos o tres años necesita oír lo siguiente:

Pequeño _______________, está bien ser curioso, querer, mirar y tocar las cosas y probar su sabor. Yo veré que explores con seguridad.

Te amo tal como eres, pequeño____________.

Estoy aquí para atender a tus necesidades. Tú no tienes que cuidar de las mías.

Está bien que seas atendido, pequeño ______________.

Es correcto decir no, pequeño__________. Me alegro de que quieras ser tú.

Está bien que ambos nos enojemos. Resolveremos nuestros problemas.

Está bien que te asustes cuando haces las cosas a tu modo.

Es normal que te sientas triste cuando las cosas no te salen bien.

¡No importa lo que suceda, no le abandonaré!

Puedes ser tú y seguir contando con que estaré allí para apoyarte.

Me encanta verte aprender a caminar y hablar. Me fascina ver que sigues tu propio camino y que empiezas a crecer.

Te amo y aprecio en lo que vales, pequeño ________________.

Lea una vez más estas frases y compenétrese de su significado. Ahora está listo para recobrar a su bebé.

MEDITACIÓN DEL BEBÉ

Debe tener grabada la introducción general a todas las meditaciones. De no ser así, regrese a la página 94 y grabe el comienzo de la meditación, terminando con la línea: "¿Qué se siente al haber nacido en esa casa?" Ahora agregue la siguiente información a la introducción general.

Imagínese que puede salir caminando de esa casa y ver a un pequeño de dos o tres años jugando en un cajón de arena ... Obsérvelo detenidamente ... ¿De qué color son sus ojos? .. ¿De qué color es su cabello? ... ¿Qué lleva puesto?.. Háblele al pequeño ... Dígale lo que sienta deseos de decirle ...

Ahora conviértase en ese pequeño ... ¿Qué se siente al ser ese pequeño niño? .. Observe al adulto, que es usted ...

Escuche a esta persona adulta expresarle las siguientes frases.

Acomódese en su regazo, si así se siente seguro.

Si desarrolla su terapia con otra persona, proporciónele a su compañero las frases que aparecen en las páginas anteriores.

Si realiza el ejercicio solo, registrará las afirmaciones de su propia voz. Haga una pausa de veinte segundos después de cada frase. Después de haber escuchado las afirmaciones, deje pasar dos minutos para permitirle a su yo niño que perciba sus sentimientos; luego continúe.

Si siente deseos de abrazar a su yo adulto, hágalo. Mientras lo hace, sienta cómo se convierte en adulto otra vez. Sostenga al bebé que es usted.

Comprométase a amar a esta curiosa, despreocupada, exploradora parte suya. Dígale al niño: "Nunca te abandonaré ...

Siempre estaré contigo apoyándote ... " Advierta que acaba usted de recobrar a su yo bebé ...

Experimente la sensación de este regreso a casa ... Su pequeño, que está dando los primeros pasos, es deseado, querido y nunca será dejado solo otra vez ... Salga de esta casa ... Recorra los caminos de La memoria ... Vuelva al patio de su escuela. Contemple el patio de recreo y los columpios ... Regrese a su viejo rincón favorito como un adolescente ... Retroceda dos años en el recuerdo ... Siéntase en el espacio en que está ahora ... Sienta los dedos de sus pies ... Muévalos rápidamente ... Sienta la energía que sube por sus piernas ... Sienta energía en su pecho e inhale profundamente ... Haga ruido mientras exhala ... Sienta la energía en sus brazos y dedos. .. Mueva rápidamente sus dedos ... Sienta la energía en sus hombros, cuello y mandíbulas, Estire los brazos ... Sienta su rostro y esté presente totalmente devuelto a su conciencia normal despierta ... y abra los ojos.

Permanezca sentado y reflexione sobre esta experiencia. Perciba cualquier sensación que experimente. Si no siente nada, está bien. Escriba las sensaciones fuertes que ha experimentado o está experimentando. Si Siente deseos de compartirlas con la persona que lo apoya, hágalo, por favor.

Trabajar con un compañero

Si realiza este ejercicio con un compañero, debe compartir con él sus experiencias. Sea espejo y eco de su compañero, verifique lo que él diga.

Por turno, cada uno guiará al 00'0 a través de la meditación. Como ya habrá observado, la única diferencia para una pareja es que su compañero expresa las frases en voz alta. Además, su compañero puede abrazar lo y acariciarlo de la manera que él considere segura para ambos.

Para mayor información, lea la introducción sobre las acciones de su compañero en la página 99.

Trabajar con un grupo

Si desea trabajar con un grupo, consulte las instrucciones que aparecen en la página 102. Una vez que ha grabado la introducción general a la meditación, pida a la persona que hace las grabaciones en su grupo que agregue:

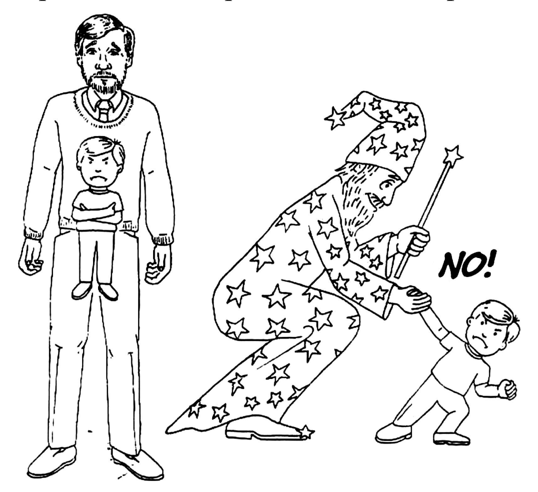
Ahora imagine que puede salir al exterior y ver a un niñito jugar en un cajón de arena ... Obsérvelo detenidamente ... ¿De qué color son sus ojos? .. ¿Qué lleva puesto? .. Háblele al pequeño ... Dígale lo que sienta deseos de decirle ... Ahora, conviértase en pequeño ... ¿ Qué se siente al ser ese niño? .. Observe al adulto, que es usted...

Escuche al adulto expresarle las frases para la etapa de los dos a los tres años

de edad. Siéntese en su regazo, si así se siente seguro.

No grabe las frases. Proporciónele a cada persona una copia de la lista de frases, y siga las instrucciones que aparecen en la página 102 para establecer un ancla. Continúe leyendo hasta el final de la meditación, como está escrito en este capítulo. Entonces, repita la grabación y realice la rutina que se describió en las páginas 102 y 103.

Comprenda que usted es capaz de atender al niñito de dos o tres años que vive en su interior. He aquí la forma en que concibo la recuperación de mí yo bebé.



Ahora es el momento de seguir adelante e invitar a casa a su yo en edad preescolar para la fiesta de bienvenida que estamos celebrando.

CAPÍTULO 6

RECOBREMOS A NUESTRO YO DE EDAD ESCOLAR

Pero a veces soy como el árbol que se yergue sobre una tumba, Un árbol frondoso, bien desarrollado, que ha vivido ese sueño particular en donde perdió sus tristezas y poemas a través de un niño muerto, alrededor del cual presionan sus raíces.

RAINER MARIA RILKE

Sé sincero con tu propio ser.

WILLIAM SHAKESPEARE

NIÑO DE EDAD PREESCOLAR

(IDENTIDAD INICIAL)

SOY ALGUIEN < **MASCULINO** / **FEMENINO**

EDAD:	**3 A 6 AÑOS**
POLARIDAD DE DESARROLLO:	**INICIATIVA CONTRA CULPA**
FUERZA DEL EGO:	**PROPÓSITO**
PODER:	**IMAGINACIÓN Y SENSIBILIDAD**
CUESTIÓN DE RELACIÓN:	**INDEPENDENCIA**

ÍNDICE DE SOSPECHA

Conteste sí o no a las siguientes preguntas. Después de haber leído cada pregunta, espere y deje fluir sus sentimientos. Si siente una energía que lo motiva a contestar sí, pues hágalo. Por el contrario, si piensa que debe contestar no, proceda a escribir su respuesta. Si contesta afirmativamente a alguna de las preguntas, puede sospechar que su maravilloso niño interior ha sido herido. Hay di versos grados de daños. Usted se encuentra en algún punto en una escala de uno a cien. Mientras más preguntas sienta que debe contestar afirmativamente, más fue herido su yo preescolar.

1. ¿Tiene severos problemas de identidad? Sí No

Para ayudarse a contestar, considere las siguientes preguntas. ¿Quién es usted? ¿Acude a usted fácilmente la respuesta? Sin que importe cuál es su preferencia sexual, ¿siente que realmente es un hombre? ¿Una mujer? ¿Exagera su sexo? (¿Trata de actuar como macho o sexy?) Sí No

2. Aun cuando realiza el acto sexual de manera normal, ¿se siente culpable? S í No

3. ¿Tiene problemas para identificar sus sentimientos? Sí No

4. ¿Tiene problemas de comunicación con las personas cercanas a usted (su esposa, hijos, jefe, amigos)? Sí No

5. ¿Trata de controlar sus sentimientos la mayor parte del tiempo? Sí No

6. ¿Trata de controlar los sentimientos de los que lo rodean? Sí No

7. ¿Llora cuando está enojado? Sí No

8. ¿Se enfurece cuando está asustado o lastimado? Sí No

9. ¿Tiene problemas para expresar sus sentimientos? Sí No

10. ¿Cree ser responsable de la conducta o sentimiento de otras personas? (por ejemplo, ¿piensa que puede provocar que alguien se sienta triste o enojado?) Sí No ¿Se siente culpable por lo que les ha ocurrido a los miembros de su familia? Sí No

11. ¿Cree que comportándose de cierta manera puede cambiar a otra persona? Sí No

12. ¿Piensa que es suficiente desear o sentir algo para que esto se convierta en realidad? Sí No

13. ¿A menudo recibe mensajes confusos sin pedir aclaraciones? Sí No

14. ¿Actúa sobre suposiciones y presunciones y las considera información verídica? Sí No

15. ¿Se siente responsable de los problemas conyugales o del divorcio de sus padres? Sí No

16. ¿Se esfuerza por tener éxito, de modo que esto represente una satisfacción para sus padres? Sí No

EDAD PREESCOLAR NORMAL

A los tres años de edad, usted empezó a preguntar por qué ya hacer muchas otras preguntas. Hacía preguntas no porque fuera tonto o fastidioso, sino porque eso era parte del plan biológico para superarse. Hacía preguntas porque tenía una energía vital que lo impulsaba hacia una vida en constante expansión.

Resumiendo: en este momento, usted se siente bienvenido al mundo y sabe que puede confiar en él lo suficiente para hacer que se satisfagan sus necesidades; también ha desarrollado suficiente fuerza de voluntad. y disciplina interna para confiar en usted mismo. Ahora debe desarrollar la capacidad para prever quién será usted e imaginar cómo quiere vivir su vida. Saber quién es usted es tener una identidad, en la cual se involucran Su Sexualidad, sus creencias acerca de usted, y sus fantasías.

Los niños en edad preescolar preguntan repetidamente por qué debido a que tienen mucho que entender. Algunos de nosotros todavía no hemos

comprendido muchas cosas.

Como resulta difícil entender quién es uno mismo y qué quiere hacer con su vida, los niños tienen una protección especial que los ayuda. Esta protección se llama egocentrismo. Los niños son egocéntricos por naturaleza. No son egoíst.as. Su egocentrismo es un hecho biológico, no una elección. Antes de los seis años son incapaces de comprender el mundo desde el punto de vista de otra persona. Un niño en edad preescolar puede ser emocionalmente comprensivo, pero no puede realmente ponerse en los zapatos de otro. Esta capacidad no surgirá completamente hasta aproximadamente los dieciséis años.

Los preescolares también se inclinan a creer mucho en la magia.

Siempre están probando la realidad para separarla de su fantasía. Esta es una forma de descubrir su poder.

Los niños de esta edad son muy independientes. Se ocupan de hacer preguntas, establecer creencias, prever el futuro y tratar de dilucidar cómo funciona el mundo y qué hace que ocurran las cosas. Conforme desarrollan un sentido más sofisticado de causa y efecto, aprenden cómo influir en las cosas. Éste es su natural, saludable quehacer, y se dedican a él todo el tiempo.

El deber de los padres es enseñar a sus hijos y ser un modelo para ellos.

El padre es un modelo masculino, y la madre es uno femenino. Los padres también deben plantear el modelo de una relación Íntima saludable, incluyendo la sexualidad. Además, mamá y papá necesitan ofrecer modelos de comunicación adecuada, como la aclaración, el escuchar, el pedir lo que se desea y la resolución de conflictos.

Los niños necesitan vincularse con sus padres, lo que puede ocurrir solamente si éstos les dedican algunos momentos de su tiempo. La vinculación requiere contacto físico y participación emocional.

Para una niña, es vital tener a su padre, pero su necesidad no es tan crucial como la de un niño. Una niña ya está enlazada con su madre y necesita separarse de ella. Un niño también está en contacto con su madre, pero no de la misma forma que la niña, debido que conforma con su madre un modelo de relación incestuosa. Un niño también debe cuidarse de portar la sexualidad proyectada por su madre.

Al vincularse con su padre, el pequeño desea ser como aquél.

Comienza por imitar la conducta de su progenitor. Empieza a decirle a todo el mundo que cuando crezca quiere ser como su papá, y simbólicamente actúa como su padre en sus juegos. Algunos chicos tienen héroes que admirar y emular. Mis héroes eran jugadores de béisbol. De la misma manera, las niñas empiezan a imitar la conducta de su madre. Juegan con muñecas, les preparan sus biberones, son coquetas y quieren ponerse maquillaje.

En este modo, también puede surgir una predisposición biológica a la

homosexualidad. Considero que existe una creciente evidencia de que la homosexualidad es una tendencia innata, no un desorden patológico o de crecimiento. (En mis muchos años de terapeuta, nunca atendí a un homosexual que no estuviera bastante seguro de su orientación sexual desde chico.)

Mi interés en este libro es por aquellas personas que llevan en su interior un niño herido. La mayoría de estas personas tienen una excesiva cantidad de vergüenza, ya que existe una marcada y difundida tendencia a avergonzar a los muchachos que no despliegan los tradicionales rasgos y conductas masculinas. Si es usted homosexual, sea varón O mujer, su pequeño herido en edad escolar necesita saber que es perfectamente adecuado ser quien es usted.

FUERZA DEL EGO DEL PREESCOLAR

Erikson denomina propósito a la fuerza del ego de la edad preescolar.

considera que del propósito surge un sentido de identidad. Si ha existido un desarrollo saludable hasta la edad preescolar, el niño pensará: "Puedo confiar en el mundo, en mí mismo, y soy especial y único. Soy un niño (una niña). Puedo empezar a prever mi futuro, aunque no tengo que saber exactamente qué quiero hacer."

La fuerza proviene de tener una identidad: la fuerza para tomar decisiones. Un preescolar sano piensa: "Puedo ser yo y tengo la vida por delante. Puedo actuar como mamá o papá. Puedo soñar en ser un hombre como mi papá, o una mujer como mi mamá. Puedo soñar en ser un adulto y crear mi propia vida."

DESORDEN DEL CRECIMIENTO

El desorden del crecimiento en esta etapa muestra los resultados a largo plazo de los problemas familiares. Los niños dependen de sus padres para que-éstos les proporcionen modelos saludables de conducta. Si la mamá y el papá son adultos codependientes basados en la vergüenza, será imposible que sus niños establezcan relaciones íntimas saludables.

Los adultos, al haber sepultado mucho antes sus yo auténticos y perdido su sentido del Yo Soy, no pueden darse a sí mismos porque no tienen ningún yo que ofrecer. Cuando los adultos se casan, eligen a una persona que sea la proyección de sus padres; alguien que posea los aspectos positivos y negativos de sus padres. Un "cuidador héroe" a menudo se casa con una "víctima", ya que cada uno puede desempeñar su papel. Cada uno invierte grandes cantidades de estimación en el otro, lo que se hace más evidente cuando tratan de separarse. U no o ambos pueden desear suicidarse, alegando no poder vivir sin el otro. Con frecuencia, un adulto que tiene impulsos posesivos se casará con otro adulto que alberga temores de ser abandonado. Al cabo de un período de separación, la persona con impulsos posesivos se

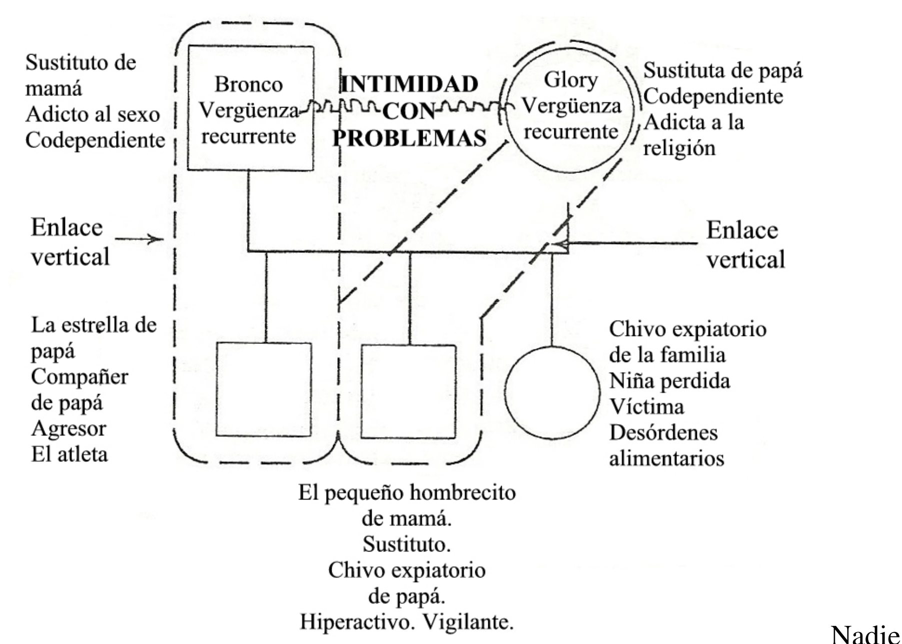
sentirá lo suficientemente solitaria como para permitir que el cónyuge con temores de ser abandonado se acerque un tiempo. Este último, recordando la pasada separación, pronto se volverá posesivo y absorberá al otro cónyuge. Este ir y venir continuará durante todo el matrimonio.

¿Recuerda cuando hablamos de dos adultos que pesaban noventa y sesenta y cinco kilos, y que tenían tres años de edad? Usted y yo representamos al menor de treinta kilos y cinco años. Debemos recordar que a nuestros padres les ocurrió exactamente lo mismo, Cuando el niño herido que vive dentro de su padre o su madre comprende que su compañero no va a hacer el padre que anhela, se vuelve hacia sus niños para conseguir lo que sus padres no le dieron.

Tomemos como ejemplo a la familia Lavender. E¡ Bronco Lavender viajante de comercio. Es adicto al sexo. Raramente está en casa, pero . cuando esto sucede, finge tener una relación muy íntima con su esposa, Glory, cuyo padre (también un adicto del sexo) le dio ese nombre, en honor de la "gloria" del Señor. Glory es exageradamente codependiente y tiene un romance con su teólogo. Bronco y Glory tienen tres hijos, dos varones de dieciséis y trece años, y una niña de once. El hijo mayor es un atleta muy admirado. Es la estrella de la escuela y es el mejor amigo de su papá.

Desde que tenía doce años hasta los catorce, violó con frecuencia a su hermana; ésta es terriblemente obesa y su madre la regaña constantemente.

Yo conocí a la familia cuando atendía terapéuticamente a la niña por su problema de peso. El hijo menor es el consentido de la mamá Se inclina por las artes, no tiene habilidad atlética y es muy religioso, lo que satisface mucho a su mamá. Su padre no lo quiere y lo fastidia llamándolo mariquita o tonto. Es su chivo expiatorio. He aquí un diagrama de la familia Lavender.



Nadie en esta familia tiene identidad real. Tanto la madre como el padre son víctimas no tratadas de incesto no físico. Los dos fueron esposos sustitutos para sus padres del sexo opuesto. El padre de Bronco fue un alcohólico que lo abandonó cuando tenía tres años. Bronco llegó a ser el orgullo y la alegría de su madre; todo lo hacían juntos. Mamá se vestía delante de Bronco y utilizaba el baño mientras él se estaba bañando. "Ella me convirtió en su vida". me dijo Bronco con lágrimas en los ojos. Su madre ya falleció, y Bronco se queja con frecuencia de que "ya no hay buenas mujeres".

Según su padre, Glory fue un regalo de Dios. Ella lo acompañaba los domingos, cuando él predicaba. Su madre era una hipocondríaca que se pasaba enferma la mayor parte del tiempo. Glory cocinaba y lavaba y era una verdadera bendición para su padre. Ella también durmió con él hasta que tuvo once años. Y aunque no hubo intimidad física, resulta claro que ella era una esposa sustituta para su padre.

Bronco y Glory estaban acostumbrados a llenar la soledad en la vida de su madre y su padre, respectivamente. ¡Pensemos en lo que sentían al ser utilizados! La utilización es un abuso, y provoca ira y dolor duraderos.

Tanto Bronco como Glory idealizaban a su madre y a su padre; los consideraban casi santos. Los dos tenían delirios y negaciones. No tenían conciencia de su identidad. ¿Cómo podían haberla tenido? Nunca hubo nadie que fuera para ellos y no podían ser quienes eran. Tenían que cuidar la necesidad y la soledad de sus padres. Éste es un caso de abuso sexual no físico.

Glory y Bronco llevaron sus heridas espirituales a su matrimonio y mantuvieron la misma dinámica equivocada en su nueva familia.

Bronco manifestaba el abuso que había sufrido abusando de una mujer tras otra. Cada vez que rechazaba a una mujer, obtenía una victoria simbólica sobre el control de su mamá. Por supuesto, esto era inconsciente. Él ni siquiera sabía que sentía ira hacia su madre porque había sido educado para idealizarla. Glory estaba destrozada de vergüenza por su romance. Yo la ayudé a ver que su padre la había utilizado y que utilizaba a otras mujeres en la iglesia. Glory usaba su religiosidad para ocultar su profundo enojo y tristeza. Ella también era incestuosa, de manera no física, con su hijo menor. Él era su "hombrecito sensitivo". Ella podía hablar de la Biblia con él. Daban largos paseos los domingos y meditaban sobre la gloria de la palabra del Señor. Ese hijo llenaba el vacío para la niña herida que vivía en Glory, mientras el hijo mayor atendía la vergüenza y el dolor de su padre. Su hija comía para llenar el vacío de ira, dolor y soledad que afectaba a su familia. Sus padres la identificaban como "el problema en la familia" y la trajeron para que yo solucionara ese problema.

Los Lavender lucían bien los domingos en la iglesia. Nadie podía vislumbrar el profundo sufrimiento que se alojaba en ellos. Todo el grupo familiar carecía de identidad porque, en la etapa preescolar no se habían satisfecho las necesidades de ninguno de sus miembros.

Esa familia es un ejemplo de cuán dañinos espiritualmente pueden ser los problemas en un matrimonio. Cuando los hijos llenan el vacío en la vida de sus padres, este enlace vertical, dañino, entre generaciones, resulta devastador para la identidad sexual de los niños. Es diferente de los enlaces padre/hijo, madre/hija que ya mencioné. En este caso, los padres no creaban el ambiente propicio para que los niños pensaran, sintieran e imaginaran.

Al asumir los papeles de sus padres, ellos tenían que mantener a la J. familia unida. Pero en esa etapa de su desarrollo, los niños necesitan ser independientes, curiosos, probar su individualidad, hacer preguntas y pensar en cosas que no pueden alcanzarse. Los Lavender eran codependientes. Cada uno de ellos seguía directivas externas. Nadie tenía tiempo para poner atención en sus propias guías.

Todas las familias con problemas violan el sentido del Yo Soy de sus hijos. La disfunción puede provocar una adicción química, una adicción al trabajo, o violencia. En cada caso, un padre está involucrado con

su propia disfunción y el otro es adicto a él de modo codependiente.

Los niños están emocionalmente abandonados. Para empeorar las cosas, se enredan en la encubierta o abierta necesidad de mantener el precario y nocivo equilibrio de la familia. En las familias con problemas, nadie logra ser quien es. Todos están al servicio de las necesidades del sistema.

La consecuencia más habitual es que los miembros de una familia con problemas adoptan papeles rígidos, tal como sucede en una representación teatral, en donde a cada persona se le dicta cómo comportarse y lo que puede

o no puede sentir. Los papeles alterados más comunes, en los años escolares, son: Súper responsable, Súper eficiente, Rebelde, Sub eficiente, Complaciente, Cuidador y Agresor.

En estas familias, es imposible que los niños desarrollen una conciencia saludable o una conveniente sensación de culpabilidad. La falta de individualidad les impide saber que tienen derecho a una vida propia, a . cambio de lo cual desarrollan una culpabilidad recurrente. Esto representa la muerte para el yo psicológico. La culpabilidad tóxica es una forma de tener poder en una situación de impotencia. Así usted se considera responsable de los sentimientos y conducta de otra persona; o puede pensar que su conducta causó la enfermedad de alguien, como cuando un padre grita: "[Miren lo que han hecho, muchachos! ¡Han provocado que su madre se enferme!" Esto genera en los niños un desmedido sentido de responsabilidad. La culpabilidad tóxica es una de las formas más dañinas con que fue herido su niño interior de edad preescolar.

CUESTIONARIO

A medida que recorra las etapas de su desarrollo, se le hará más fácil escribir su historia, aunque la mayoría de las personas no tienen muchos recuerdos de su vida anterior a los siete u ocho años de edad. Antes de ese período, usted pensaba de una manera mágica, egocéntrica, no lógica. Tal manera de pensar es como permanecer en un estado alterado de conciencia. Sin embargo, trate de recordar todo lo que pueda. Los sucesos traumáticos generalmente saltan a la mente, ya que fueron los que más amenazaron su vida y, por lo tanto, dejaron las huellas más poderosas. Escriba lo que recuerde de sus violaciones traumáticas en ese período. Asegúrese de plasmar los detalles concretos.

Anote también todo lo que recuerde sobre su sistema familiar. ¿Qué hacía su papá? ¿Qué hacía su mamá? ¿Qué sabe usted sobre su matrimonio, o qué supone que ocurría? Ponga mucha atención a sus corazonadas acerca de la familia. Piense que sus presentimientos son verdaderos y observe si así comprende mejor a su familia.

Uno de mis pacientes tenía el presentimiento de que el padre de su abuela había cometido incesto con ella. Su abuela creció en una granja y era la única mujer en un grupo de siete hermanos. Mi paciente nunca la oyó hablar de su padre. Ella padecía de agorafobia y era muy neurótica; parecía odiar a los hombres, y había contagiado su odio a sus tres hijas, una de las cuales era la madre de mi paciente. Éste por su parte evidenciaba todos los síntomas emocionales de una víctima de incesto. Exageraba su sexualidad "matando" a las mujeres por medio de la seducción. Les dedicaba poemas y les hacía regalos costosos. Cuando una mujer se rendía a su acoso, él la abandonaba, con lo que la ponía furiosa.

Aunque no existían pruebas fehacientes de que su abuela hubiera sido víctima de incesto, él escribió su historia familiar como si ello hubiera ocurrido, y, de

esta forma, muchas cosas cobraron sentido.

Mientras escribe la historia de su niño herido en edad preescolar, pregúntese quién estaba con usted, cuál era el papel con el que: más se identificaba. ¿Quién fue el primero en enseñarle a ser hombre? ¿O mujer? ¿Quién le habló sobre sexo, amor e intimidad?

HERMANOS ABUSIVOS

No he hablado del abuso proveniente de los hermanos mayores, el cual puede tener un efecto importante -aunque a menudo ignorado- en el desarrollo del individuo. Tal vez un hermano o una hermana lo atormentaron.

O quizás un niño vecino lo acosaba. Aun molestar puede ser una actitud extremadamente abusiva, y la molestia crónica puede constituir una pesadilla.

Escriba lo que recuerde de su etapa de preescolar.

COMPARTAMOS NUESTRO NIÑO PREESCOLAR INTERIOR CON UN AMIGO

Utilice los métodos descritos en los Capítulos 4 y 5. En especial, vea si puede recordar algún intento de violación. Considere las siguientes acciones o circunstancias como posibles fuentes de sentimientos dolorosos:

- Juegos sexuales con amigos de la misma edad
- Incesto físico o emocional
- Ser rechazado por buscar información
- Modelos de identidad inadecuados para intimar
- Estar obligado a sentirse culpable
- Falta de información acerca de los sentimientos

RECONOZCAMOS LOS SENTIMIENTOS

Otra vez intente localizar una foto suya en esta etapa de desarrollo.

Observe la imagen y deje que afloren sus sentimientos. Si no tiene ninguna foto, pase algún tiempo con chicos en edad preescolar. Observe lo maravilloso que son. Piense que uno de ellos asume las responsabilidades de un matrimonio o que es víctima de incesto. Piense que su vitalidad y su curiosidad son aniquiladas. Tal vez conserve usted una muñeca, un osito o algún juguete que tuvo en esa edad. Advierta si le provocan algún sentimiento. Deje que la energía lo conduzca a cualesquiera sentimientos que sobrevengan.

ESCRITURA DE CARTAS

Para esta etapa de desarrollo, por favor, escriba tres cartas. La primera es de usted como adulto a su niño interior herido en edad preescolar. Una vez más,

dígale que usted desea estar con él y que está dispuesto a darle la atención y orientación que necesita. Hágale saber que él puede hacerle todas las preguntas que quiera. Sobre todo, dígale que lo ama y lo aprecia en lo que vale.

Las otras dos cartas son de su preescolar interior herido. (Recuerde: escríbalas con su mano no dominante.) Una de ellas debe estar dirigida a sus padres. Esta carta consiste en dos párrafos, uno dirigido a su mamá y el otro a su papá. Deje que su niño interior herido les haga saber qué era lo que quería y necesitaba de ellos. No es una carta para culparlos; es una expresión de pérdida. Recientemente, un paciente mío escribió:

Queridos mamá y papá:

Papá, te necesité para que me protegieras. Siempre estaba asustado. Te necesitaba para que jugaras conmigo. Me habría gustado que hubiéramos ido a pescar juntos. Me habría gustado que me enseñaras cosas. Me habría gustado que no hubieras estado bebiendo todo el tiempo.

Mamá, necesitaba que me elogiaras. Que me dijeras que me amabas. Hubiera querido que no me hubieras obligado a cuidarte. Yo necesitaba que me cuidaran a mí.

Los quiere,

Robbie.

Es muy importante que lea su carta en voz alta a la persona que lo auxilia en su terapia.

La otra carta de su preescolar interior herido es para usted como adulto. Es una respuesta a la carta escrita por su yo adulto. Puede sorprenderle que esta carta aluda al anhelo de Sil niño interior de tener un aliado. (Recuerde utilizar su mano no dominante.) Si lo desea, puede compartir estas cartas con su compañero o con los miembros de su grupo.

Si trabaja con un compañero, cada uno debe leer esta carta al otro. Después de escuchar la carta de su compañero, dé le una respuesta sensible. Si se sintió airado o experimentó temor, dígaselo. Igualmente exprésele las actitudes que usted observó en él. Por ejemplo, usted puede decir: "Me di cuenta de tu tristeza. Tus ojos estaban llorosos y apretabas los labios." Evite decir cosas como: "De veras que estabas resentido." En lugar de etiquetar o interpretar, dígale lo que usted vio u oyó, lo que lo hizo entender que él estaba resentido. También puede mencionar lo terrible que debe de haber sido padecer descuidos o abusos, como a él le sucedió; esto lo ayudará a legitimizar y validar su dolor. Cuando uno ha acabado su actividad, el otro toma su lugar.

Sí usted está realizando estos ejercicios en un grupo, cambien de turno para leer las cartas y permitan que cada persona emita su opinión para retroalimentarse unos a otros.

PAPELES DEL SISTEMA FAMILIAR DISFUNCIONAL

Identifique los papeles que representaba su preescolar interior herido a fin de hacerse notar en su familia Los míos fueron el de Estrella, Superrealizador, Cuidador y Tipo Simpático. Sus papeles son parte del drama familiar.

Recuerde qué sentimientos tuvo que reprimir con el objeto de poder desempeñar sus papeles, pues el guión exige que los desempeñe de ciertas maneras. Algunos sentimientos están considerados en el guión, otros están prohibidos. Yo debía estar alerta, sonreír y lucir contento, y me prohibían sentir miedo y estar triste o enfadado. Yo importaba mientras fuera una Estrella y me destacara. No podía ser mediocre o necesitar ayuda. Tenía que ser fuerte. Sólo mediante la actuación me sentía capaz de hacer cosas.

Desde luego, me volví adicto a la actividad.

Es importante valorar las consecuencias dañinas que acarrea el representar ciertos papeles en la vida; el costo es perder el auténtico yo infantil. En tanto que uno siga desempeñando sus papeles, se estará hiriendo espiritualmente; puede morir sin llegar a saber quién es.

Para recuperar a su preescolar herido, debe abandonar su rígido sistema familiar. En ese sistema, usted nunca ha comprendido realmente todo lo que usted importa y que no le sirvió a nadie de su familia. Analícelo, ¿alguien de su familia le ha ayudado realmente a interpretar su papel? Cierre los ojos e imagine que ya no puede representarlo más. ¿Qué siente al dejar ese papel? Trate de pensar en tres nuevas conductas que puede seguir para abandonar el papel de cuidador. Por ejemplo, puede decir que no cuando alguien demande su ayuda o, si tiene un problema, puede solicitar a alguien que lo auxilie. Eso le permitirá cambiar su papel adoptado de niño herido y entrar en contacto con su yo auténtico.

Su yo auténtico puede desear ayudar a otros. Una vez que usted abandone ese papel rígido, puede auxiliar a otras personas, porque se encuentra a gusto haciéndolo y no sólo porque tiene que hacerla para sentirse amado y valioso. '"

Analice sus demás papeles, utilizando el formato anterior. Sienta todo lo que usted tiene que abandonar para representar bien su papel. Al hacerlo, estará revelando los sentimientos genuinos del niño preescolar herido que vive en su interior.

AFIRMACIONES

Las frases que le debe expresar a su preescolar interior herido son las siguientes:

Pequeño ______________,me encanta verte crecer.

Estaré presente para ayudarte a conocer a tus límites.

Está bien que pienses en ti. Puedes pensar en tus sentimientos y tener

sentimientos acerca de lo que estás pensando. Me agrada tu energía vital; me agrada tu curiosidad sobre el sexo.

Está bien que averigües qué diferencias existen entre los niños y las niñas.

Te trazo límites para ayudarte a averiguar quién eres.

Te quiero exactamente como eres, pequeño ______________.

Está bien que seas diferente y que tengas tus propios puntos de vista sobre las cosas.

Me agrada que te imagines cosas sin temer que se conviertan en realidad.

Te ayudaré a separar la fantasía de la realidad.

Me agrada que seas un niño (o una niña).

Me agrada que seas homosexual, aunque a tus padres no les guste.

Si deseas llorar, hazlo, no importa la edad que tengas.

Está bien que averigües cuáles son las consecuencias de tu conducta.

Puedes pedir lo que deseas.

Puedes preguntar si algo te intriga. .

Tú no eres responsable del matrimonio de tus padres.

Tú no eres responsable de las actitudes de tu papá ni de las de tu mamá.

No eres responsable de los problemas de la familia.

No eres responsable del divorcio de tus padres.

Está bien que explores quién eres tú.

MEDITACIÓN PREESCOLAR

Utilice la introducción general que se incluye en las páginas 94-96. Después de la frase ¿qué se sentía al vivir en esa casa? ,agregue las siguientes frases haciendo una pausa de veinte segundos entre cada una.

Ahora ve usted a su niño interior en la edad de cinco años ... Puede verlo sentado en el patio de atrás. Camine hacia él y dígale "¡ Hola!" ...

¿Qué ropa lleva puesta? .. ¿Tiene una muñeca, un osito u otro juguete con el que esté jugando? ... Pregúntele cuál es su juguete favorito ...

Dígale que usted es su futuro y que está aquí para estar con él cuando lo necesite ... Ahora conviértase usted en su niño preescolar interior. ..

Mire al adulto que tiene enfrente (el sabio y amable mago) ... Observe su cara amable y amorosa ... Ahora escúchelo expresar las frases lenta y tiernamente ...

Grabe las frases de las páginas 134-135. Cuando llegue a la última, haga una pausa de un minuto.

Deje que el niño experimente sus emociones ... Ahora lentamente conviértase

en adulto otra vez ... Diga a su niño interior preescolar que está usted aquí, y que de ahora en adelante usted conversará con él. Dígale que usted es la única persona que él nunca perderá, y que usted jamás lo abandonará ... Despídase por el momento y ubíquese otra vez en el presente ... mueva los pies mueva los dedos de los pies.. . Sienta la energía subir por su cuerpo Inhale profundamente ...

Exhale ruidosamente ... Sienta la energía en su rostro ... Perciba el sitio donde está usted sentado ... Su ropa en su cuerpo ... Ahora abra lentamente los ojos ... Permanezca sentado unos minutos y experimente sus sensaciones.

Si le parece bien comparta esta meditación con la persona que lo auxilia en su terapia,

Trabajar con mi compañero

Trabaje con su compañero como antes (consulte las instrucciones en la página 120). Cada persona leerá la meditación a la otra, expresando las frases en voz alta. Utilice el contacto físico si ello le da seguridad.

Trabajar en un grupo

Como en los ejercicios de grupo, las frases se expresan por turno (consulte las instrucciones en la página 121). La persona del grupo que ha sido seleccionada para registrar la meditación debe grabar el material de esta sección hasta el pasaje "Mire al adulto que tiene enfrente (el sabio y amable mago ...) Vea su amable y amorosa cara ... "

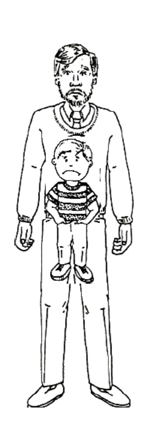
Después grabe las instrucciones para elaborar un ancla. Concluya la meditación comenzando con la frase. "Despídanse por el momento y ubíquese otra vez en el presente"...

Recuerde que es importante que todos en el grupo realicen su actividad antes que usted comience a hablar de ella y compartiría, Usted ha recobrado a su preescolar interior herido. Debe darse cuenta de que usted es capaz de cuidar a ese preescolar.

Si, después que ha realizado todos estos ejercicios, todavía siente pánico, confírmele al niño herido que vive en su interior que usted está aquí por él. Cuando volvemos a sentir viejos recuerdos congelados, la ansiedad se apodera de nosotros. En algunos casos, ya no nos resultan familiares, en otros son abrumadores y difíciles de manejar. Dígale al niño que vive en su interior que no lo abandonará y que va a encontrar muchas maneras de amarlo y ayudarlo a cubrir todas sus necesidades. Aquí les presento la idea

de cómo luce mi preescolar recuperado.

Ahora que nos conocemos mejor, estoy descubriendo que no es sólo un niño necesitado, sino que su presencia es muy divertida.




Si!

Si!

Si!

CAPÍTULO 7

RECOBREMOS NUESTRO YO DE EDAD ESCOLAR

Cada persona es tan única como la huella de su pulgar. No existen dos iguales. No hay dos personas que entiendan la misma frase de la misma manera ... Así, al tratar con personas no intente acomodarlas a su concepto de lo que deben ser. ..

MILTON ERICKSON

Yo envié lejos a mi hermano ... Lo entregué a la gente sombría que pasaba ... Le enseñaron a llevar su cabello largo, a deslizarse por allí desnudo, a beber agua con sus manos, a pasear caballos, a seguir el débil rastro a través de la hierba ...

Llevé a mi hermano al otro lado del río, luego nadé de regreso, dejando a mi hermano solo en la playa. En la calle Sesenta y seis noté que se había ido. Me senté y lloré.

ROBERT BLY

Soñé con mi hermano

NIÑO DE EDAD ESCOLAR

(PERÍODO DE LATENCIA)

SOY CAPAZ

EDAD:	**DESDE LOS 6 AÑOS**
POLARIDAD DE DESARROLLO:	**INDUSTRIA VERSUS INFERIORIDAD**
FUERZA DEL EGO:	**COMPETENCIA**
PODER:	**SABER, APRENDER**
CUESTIÓN DE RELACIÓN:	**INTERDEPENDENCIA, COOPERACIÓN**

ÍNDICE DE SOSPECHA

Conteste sí o 110 a las siguientes preguntas. Después de leer cada pregunta, espere a que fluyan sus sentimientos. Si siente el impulso de contestar si, pues hágalo. Si esa energía lo motiva a decir no, responda de esa manera.

Si contestas/ a cualquier pregunta puede usted sospechar que su maravilloso niño interior de edad escolar ha sido herido. Hay diversos grados de daño.

Está usted en algún punto en una escala de uno a cien. Mientras más

preguntas sienta usted que deben contestarse afirmativamente, más fue herido su niño interior de edad escolar.

1. ¿A menudo se compara con otras personas y se considera inferior a ellas? Sí No

2. ¿Desearía tener más amigos de ambos sexos? Sí No

3. ¿Con frecuencia se siente incómodo en eventos sociales? Sí No

4. ¿Se siente incómodo cuando forma parte de un grupo? Sí No ¿Se siente a gusto cuando está solo? Sí No

5. ¿A veces le dicen 'que usted siempre busca la competencia? ¿Piensa que siempre debe ganar? Sí No

6. ¿Tiene frecuentes conflictos con la gente con quien trabaja? Sí No ¿Con los miembros de su familia? Sí No

7. En los negocios, (a) ¿usted cede completamente, o (b) insiste en que todo se haga a su manera? Sí No

8. ¿Se jacta de ser estricto y que respeta al pie de la letra la ley? Sí No

9 ¿Pospone sus asuntos con frecuencia? Sí No

10. ¿Tiene problemas para concluir lo que empezó? Sí No

11. ¿Considera saber hacer cosas sin recibir instrucciones? Si No

12. ¿Siente usted mucho miedo de cometer error? Sí No ¿Se siente usted intensamente humillado si lo obligan a reconocer sus errores? Sí No

13. ¿Otras personas le causan ira y las critica a menudo? Sí No

14. ¿No posee alguna habilidad básica de la vida (habilidad de leer, de . habla y/o escribir bien gramaticalmente, habilidad para hacer cálculos matemáticos, etcétera)? Sí No

15. ¿Pasa usted mucho tiempo con y/o analizando lo que alguien le ha dicho? Sí No 16. ¿Se siente feo e inferior? Sí No Si es así, ¿trata de ocultarlo con ropas, cosas, dinero o maquillaje? Sí No

17. ¿Constantemente se miente a sí mismo y a otros? Sí No

18. ¿Piensa que lo que realiza no es suficientemente bueno? Sí No

EDAD ESCOLAR NORMAL

Cuando asistió a la escuela, dejó el sistema familiar y entró en una nueva etapa de socialización y adquisición de habilidades. Habiendo establecido cierta seguridad en sí mismo, estaba listo para entrar en el mundo. La . escuela se convertirá en el principal entorno durante cuando menos los siguientes doce años. La edad escolar ha sido llamada el período de latencia, con referencia a la ausencia de energía sexual. (La energía sexual comenzará a surgir en la pubertad.)

Durante la edad escolar, el ritmo biológico del niño prepara el escenario para que éste adquiera un conjunto de habilidades que le permitirán la supervivencia. Apoyándose en anteriores fuerzas del ego, de confianza y esperanza, autonomía y voluntad, iniciativa y propósito, el niño debe ahora aprender todo lo que pueda para prepararse para la vida adulta. Las habilidades más importantes que tiene que aprender son la cooperación, la interdependencia y un saludable sentido de competencia.

El prepararse para vivir también requiere algunas habilidades académicas: lectura, escritura y aritmética. Sin embargo estas habilidades no debieran haber sido más importantes que conocer, amar y valorarse a uno mismo. Pues son esenciales para el buen aprendizaje.

El desarrollo de habilidades en la escuela nos ayudó a pensar libre y espontáneamente en nuestro futuro. Nos ayudó a corroborar nuestro sentido de identidad. Si participamos y aprendemos, nos inunda una sensación de poder. Nos sentimos activos y competentes. Éstas son las fuerzas del ego que se necesitan desarrollar en la escuela. Si somos competentes, podemos ser activos y creamos un lugar en el mundo. La exitosa consecución de las tareas escolares, nos da una nueva sensación de poder y esperanza: "Debido a que soy capaz, puedo ser lo que yo decida".

La etapa escolar debe ser tanto para jugar como para trabajar. El juego es una parte crucial del desarrollo de los niños. Pues aprenden imitando y acomodándose. Esto se realiza mediante una representación simbólica.

Jugar a la casita y a papá y mamá son parte importante del desarrollo mental de los niños.

PENSAMIENTO LÓGICO CONCRETO

A los siete u ocho años de edad los niños son capaces de pensar lógicamente, aunque lo hacen de una manera restringida. No es sino hasta la pubertad cuando pueden concebir y sustentar proposiciones contrarias a los hechos..

Hasta entonces el niño empezará a idealizar las cosas y a las personas. La. idealización presupone que uno está apto para formular hipótesis contrarias a los hechos.

Los niños de edad escolar son francos y lógicos. ¿Recuerda cuando aprendió el juramento a la Bandera? Dijo palabras que no en tendía. ¿Recuerda cuando aprendió a rezar? "Dios te salve maría llena eres de gracia bendita eres entre todas las mujeres ... "Los niños de edad escolar también son egocéntricos Esto se advierte cuando sorprenden a sus padres en algún error y piensan que son más listos que sus progenitores. Esta" suposición cognoscitiva es la base de muchos fenómenos interesantes. Los niños de esta edad a menudo piensan que son adoptados. Si son más listos que sus padres.es porque deben provenir de otra parte. Las bromas de los escolares tratan a menudo de los adultos tontos. El cuento de Peter Pan agrada a los niños esta edad en parte porque los

personajes no tienen que crecer nunca convertirse en adultos tontos.

Un aspecto importante del egocentrismo de los niños es su creencia de que los adultos son benévolos. Los niños formulan esta hipótesis y se aferran a ella. Recuerdo cuando asesoré a los administradores de una escuela. Les sorprendía que los alumnos de sexto grado protestaran por el despido inminente de un maestros. Lo más extraño era que a ninguno de los niños les caía bien el maestro. Ellos creían que su maestro, como adulto, DO podía ser malo. Esto explica por qué el niño herido que vive en nuestro interior defiende a sus padres, maestros y a los que abusan de él. En algunos niños el trauma se intensifica tanto que finalmente reconocen que hay algo malo en los adultos que lo agredieron. Pero estos casos son una excepción.

El niño en edad escolar que vive dentro de usted era una personita deliciosa, entretenida y encantadora; le encantaba juntarse con sus amigos y estaba ansioso y curiosa por aprender.

DESORDEN DEL CRECIMIENTO

Si este último punto es verídico, ¿entonces por qué tantos niños odian la escuela y la encuentran aburrida y coercitiva? La razón es que a menudo la educación es fuente de herida espiritual. En la mayoría de las escuelas públicas se supone que todos los chicos de diez años se hallan en el mismo nivel de madurez. Esto es patentemente falso. Su niño interior de edad escolar pudo haber sido herido simplemente por estar en el grupo equivocado, en el momento inadecuado. Nuestras escuelas y prisiones son los únicos lugares del mundo donde el tiempo es más importante que el trabajo a desarrollar. Si usted y yo nos dirigimos a las Bemudas al mismo tiempo, y yo llego ahí una hora antes que usted, eso no significa que usted no llegue a las Bermudas. En nuestras escuelas, si usted no aprendía geometría tan aprisa como otros niños de su edad, reprobaba esa materia. En mi opinión, la geometría no es una habilidad para la supervivencia. Pero el hecho es que su niño interior puede haber sido castigado por inmaduro .

El mismo sistema de calificación es muy vergonzante y deprimente. Impone constante presión a un niño para memorizar. Es claramente perfeccionista. Como ocurre con todos los sistemas perfeccionistas, uno nunca puede estar a la altura, lo cual genera una sensación en uno de ser un inepto. Después de todo, si usted es usted y no hay otro como usted, ¿con quién lo estamos comparando? En realidad, todos los sistemas perfeccionistas nos comparan con el producto de las proyecciones mentales de alguien.

Cuando los niños fracasan en la escuela, eso les provoca un gran dolor, se sienten inferiores, lo que provoca un ser lastimado: "No estoy bien". Si les va bien, se crea otro tipo de problemas. Todo en la vida se convierte en una potencial calificación de diez. La ejecución correcta se considera la base de todo.

Nuestro sistema escolar, como el familiar, tiene problemas. No proporciona ambientes que afirmen quiénes somos. No nos trata como las personas únicas que verdaderamente somos. No hay dos personas iguales:

Milton Erickson declara: "No hay dos personas que comprendan la misma oración de la misma manera". El niño que vive en su interior, cuando asistía a la escuela, fue apresado por la carga de apegarse al sistema escolar perfeccionista. Ya sea porque perdió las esperanzas en su posibilidad de éxito y la abandonó, o se ajustó al proceso, acallando su espíritu. Robert Bly, un poeta profundamente conmovedor, escribió acerca de la pérdida de su hermano. En el poema que aparece al principio de este capítulo, el hermano de Bly es su maravilloso niño espontáneo -la parte que desea "dejarse crecer el cabello y beber agua con las manos". Esto es lo que perdió cuando acudió a la escuela.

Las escuelas premian la conformidad y la memorización, más bien que la creatividad y la singularidad.

Muchos de nosotros, que nos convertimos en estudiantes con diez de calificación, nunca desarrollamos un verdadero sentido de competencia.

Pasé una parte importante de mi vida tratando de curar la herida causada por el esfuerzo de superación.

No importó cuántas calificaciones perfectas obtuve. No sirvió para curar mi herida espiritual: en lo profundo, el niño herido que vive en mi interior se sentía solo e inadaptado.

Muchos de nosotros nunca aprendimos habilidades sociales, porque estábamos muy ocupados intentando sacar calificaciones perfectas. Nos divertíamos muy poco en la escuela porque nos presionaban demasiado.

Además de que sabíamos que la excelencia académica nos alejaba con frecuencia de nuestros compañeros.

Actualmente, los aspectos más creativos de mi vida son humorísticos y llenos de curiosidad. Yo me he divertido escribiendo este libro. Leyendo.

aprendiendo y creando series de televisión durante los últimos años. A lo que me dedico es a producir aprendizaje incidental, que es motivado sencillamente por la necesidad o deseo de saber algo. Se centra en las emociones y está lleno de asombro. El maravilloso niño que ..•. -¡ve en usted lo practica con naturalidad. Usted comenzó su aprendizaje incidental como un curioso bebé que exploraba el mundo. Pero después algo lo hizo retrasarse, nos sucede a casi todos nosotros. Se lo obligó a conformarse, se lo obligó a aprender temas que lo aburrían.

Desafortunadamente el enorme progreso en la reforma educativa, que comenzó hace veinte años y que presencié cuando era maestro de preparatoria, no ayuda a los niños heridos en edad escolar que viven en algunos adultos actualmente.

Si bien existen maestros animosos, creativos y colaboradores, también hay profesores airados y abusivos. Estos maestros proyectaron su propio niño interior de edad escolar, herido y airado, en sus estudiantes. Su niño interior puede haber sido victimado de esta manera.

Es posible que usted tuviera cerca otros niños para legitimizar su dolor, pero ellos no tenían poder para cambiar nada.

En algunos casos, sus mismos compañeros fueron los agresores. Los niños pueden ser crueles. Recuerde El señor de las moscas, de William Golding.

Recientemente me reuní con un amigo de la escuela a quien no había visto en cuarenta años. Pasamos dos maravillosos días recordando nuestras vidas. Poco a poco reviví trozos de su infancia atormentada. La primera parte de su vida fue una interminable tortura infligida por los muchachos mayores de nuestra escuela. A menudo se escondía en la sacristía de la iglesia para rogar a Dios que lo ayudara a entender por qué le pegaban, ridiculizaban y lastimaban tanto. ¿Por qué? Todo lo que él quería era formar parte del grupo. Lloré al escuchar su historia.. Me sentí avergonzado porque evidentemente yo habría sido su amigo, ¡si nadie me hubiera visto! La vergüenza causada por el grupo de compañeros era tan intensa, que no podía haberme arriesgado a que me relacionaran con él por miedo a que me acosaran a mí. Me alegra informar que sobrevivió brillantemente a todo eso, aunque no sin que su niño interior quedara con algunas profundas cicatrices.

Hablar con él desató recuerdos de otras víctimas de cruel ridiculización por sus compañeros de grupo. Las niñas que eran demasiado gordas; los niños con narices raras; los que tenían deformidades físicas; los que no practicaban deportes. Mis archivos están llenos con las historias de hombres y mujeres que estaban afectados de vergüenza física o cultural.

Sus maravillosos "seres" eran rechazados porque provenían de México o de otros países, o porque eran judíos. Se les atormentaba porque tartamudeaban, o eran torpes o vestían pobremente. Sus mismos compañeros preservaban el perfeccionismo físico que establecía la cultura.

Ningún niño en edad escolar es realmente detestable, por más que algunos parezcan torpes. Simplemente son toscos y se encuentran en plena formación, pero merecen nuestro respeto y ayuda para que desarrollen sus capacidades.

CUESTIONARIO

Ahora probablemente usted ya sea hábil para escribir historias personales. A propósito, si está trabajando sobre una etapa determinada y de pronto recuerda algo de una anterior, eso es estupendo. Escríbalo y utilícelo en cuanto sea oportuno. Una vez que se inicie esta clase de trabajo, es muy común que los recuerdos broten ocasionalmente. Mientras más entre en contacto con su niño interior herido, más conocerá de su infancia. Al entrar en ese estado de conciencia, usted empieza a recordar más cosas.

Ahora escriba la historia de su niño interior de edad escolar. Recuerde, este período cubre su vida desde alrededor de los seis años hasta los inicios de la pubertad, es decir, cuando se está generalmente en el segundo año de secundaria. Con la pubertad emergerá toda una nueva y sofisticada habilidad mental. (Hablaremos de esto en el próximo capítulo.) Como guía usted podrá tomar su edad escolar año por año. Utilice los siguientes puntos si le parece apropiado.

Figuras de adultos significativas

Además de los padres, éstas incluyen a sus maestros, su sacerdote o guías y niños de mayor edad. Escriba el nombre de cada persona y señale si lo ayudaba o lesionaba espiritualmente. Ayudar significa que estuvo presente verdaderamente apoyándolo y que lo estimaba por lo que usted valía.

Fomentaba su Yo Soy. Las personas que lo lastimaban espiritualmente eran las que lo avergonzaban permanentemente.

Piedras angulares

Señale los tres eventos más importantes de cada año. Por ejemplo, yo escribí:

6 años de edad: 1. Inicié el primer año escolar.

2.Me oriné en los pantalones y me hicieron sentir avergonzado ante mis compañeros de clase ..

3.Mi papá permanecía en casa más tiempo que antes.

7 años de edad: 1. Pasé al segundo año escolar.

2.Me dieron un tocadiscos como regalo de Navidad.

3. Papá perdió nuestro automóvil. Tuvo un accidente en el automóvil de mi abuelo.

Continúe con esta lista hasta llegar alrededor de los trece años.

Incluya todos los recuerdos que le surjan, sean agradables o desagradables.

Sucesos traumáticos

Son las experiencias que han causado un grave daño espiritual. Por ejemplo, cuanto tenía yo nueve años, mi padre abandonó por primera vez a mi madre; después estos abandonos se hicieron cada vez más prolongados con el paso de los años.

Tal vez siempre ha recordado un suceso pasado que parecía más bien trivial. No sabe por qué lo recuerda, pero siempre lo tuvo presente. Esto puede significar que en cierta forma usted sufrió alguna violación. Por

ejemplo, siempre he recordado un incidente que ocurrió cuando tenía cinco años. Un vecino mío adolescente hizo que mi hermana, que a la sazón tenía seis años, le tocara el pene. De alguna manera supe (sin saberlo realmente)

que estaba presenciando algo muy grave. Eso no se parecía a mis escarceos sexuales, con dos niñas vecinas, ocurridos dos años más tarde. Nosotros éramos de la misma edad y nuestras actividades eran principalmente simbólicas. Lo que le sucedió a mi hermana fue en verdad molesto. Ahora entiendo por qué me perseguía ese recuerdo.

COMPARTA LA HISTORIA DE SU NIÑO DE EDAD ESCOLAR CON UNA PERSONA DE APOYO

Lea su historia a un amigo, a su esposa, a su tutor o a su terapeuta. Tómese su tiempo e intente recordar si sufrió violaciones en ese período. En especial considere el sistema escolar como dañino espiritualmente. Sea concreto respecto a cómo usted no pudo ser usted mismo en la escuela.

Anote cualquier abuso sufrido a manos de maestros u otros niños.

PERCIBAMOS LOS SENTIMIENTOS

Consiga algunas fotografías de cuándo asistía a la escuela primaria. Lo ideal sería que obtuviera una de cada año. Quizá tenga por ahí una foto con sus compañeros de clase. Compare las fotos con las cosas que ha escrito acerca de esa edad. Por ejemplo, yo noté cómo cambiaron mis expresiones faciales en las diferentes fotos. A menudo se puede notar el daño y la tristeza en el rostro en cada período de la vida. Las fotos lo ayudan a conectarse con su reprimido dolor emocional, o bien usted puede ver su rostro impasible, sin denotar emociones. Para los siete u ocho años usted había empezado a desarrollar sus más sofisticadas defensas del. ego.

Usted ha aprendido a entrar en su cabeza y bloquear sus emociones, tanto pretéritas como actuales.

ESCRIBAMOS UN MITO O CUENTO FANTÁSTICO

En esta edad me gusta introducir un nuevo y poderoso ejercicio: escribir un cuento fantástico acerca de la infancia. Si la escritura de caras que hemos realizado previamente funciona para usted, por favor, continúe empleándola. Como en los capítulos anteriores, escriba tres cartas: una a su niño de edad escolar, otra a usted desde su niño de edad escolar y una a sus padres y maestros; dígales qué fue lo que necesitó de ellos y que no le dieron.

Su cuento fantástico puede versar sobre uno O varios sucesos ocurridos durante sus años de escolar, o sobre un suceso anterior que lo haya afectado fuertemente. Los cuentos fantásticos andan rondando su cerebro racional. Su historia puede referirse a los animales (una mamá y un papá osos), o a los dioses o reyes y reinas.

Su historia debe constar de dos partes. Una empezará con la frase "había una vez", y en ella describirá sucesos seleccionados por usted, señalando específicamente cómo crearon la herida espiritual. La otra debe comenzar así: "Y cuando ella/él creció", y debe enfocarse en los posteriores efectos dañinos

para la vida que generó esa herida espiritual.

No se preocupe si no recuerda un importante suceso traumático.

Usted puede haber tenido una infancia crónicamente deprimida o llena de ansiedad, o puede haber sido desatendido.

Como debe de haber adivinado, la parábola del "Duende tierno" es una adaptación de un mito que yo escribí. Aquí está otro ejemplo, realizado por uno de los participantes de mis sesiones terapéuticas.

El padre de ese hombre era rico y se casó con su madre porque la embarazó durante una borrachera Su abuelo materno amenazó a su padre con demandarlo si no se casaba con su madre. A los seis meses se divorciaron. Su padre pagó generosamente y le pidió que se mudara a otra ciudad, como parte del arreglo.

Su madre, que tenía diecisiete años, empezaba a aficionarse a las drogas. Y también era adicta del sexo. Le pagó a una campesina para que cuidara a su hijo. Se lo dejaba durante meses. Finalmente se casó y se mudó a otra parte, abandonándolo totalmente.

Mi cliente sufrió de abuso físico, sexual y emocional por parte de la campesina. Era un fracaso en la escuela y se escapó a los dieciséis años.

Desde ese momento, su vida fue una telenovela de empleos mediocres y relaciones abusivas con las mujeres.

Lo escribió así:

Había una vez un poderoso rey llamado John. Se casó con una pobre campesina llamada Gretchen porque se emborrachó una noche, hicieron el amor y la embarazó.

Debido a que ése era un matrimonio vergonzoso, mantenía oculta a Gretchen. Finalmente la mandó al exilio en una isla lejana.

Al niño que nació también se le dio el nombre de John. Su madre, que deseaba conservar el amor del rey John, pensó que él podría volver a llamarla cuando viera al pequeño príncipe y supiera que ella le había dado su nombre. Así que visitó al Rey para enseñarle a su hijo.

El rey John estaba furioso. Sabía que el pequeño príncipe tenía sangre real, pero odiaba a Gretchen, porque le hacía recordar su vergüenza. El Rey decretó que ella y el pequeño John fueran enviados a otro país, al otro lado del océano, a cientos de kilómetros de distancia. A Gretchen se le entregó una enorme suma de dinero y se le hizo jurar que nunca le contaría al pequeño John el secreto de su nacimiento.

Gretchen odiaba al pequeño John. Le impedía hacer lo que deseaba. Ella quería beber y devanear con los hombres. Culpaba al pequeño por estar en el exilio. Finalmente le pagó a una anciana para que lo cuidara. Esa mujer lo golpeaba y le daba sólo lo indispensable para comer. Aunque era en verdad un

príncipe de sangre real, el pequeño John pensaba que era hijo bastardo de aquella miserable mujer. Los otros niños se burlaban de él debido a los harapos que usaba. Fracasó en la escuela porque le daba miedo contestar a las preguntas que le hacían. Nunca tuvo tiempo para estudiar, porque estaba muy ocupado con sus quehaceres domésticos .

Cuando creció, se escapó del hogar. No tenía dinero y, como no había terminado la escuela, el único empleo que pudo encontrar era hacer limpieza en una tienda. Tuvo una relación tras otra. En todas ellas era rechazado. Todas las mujeres que elegía lo criticaban y humillaban.

Una vez que usted haya escrito su historia, es muy importante que se la lea a la persona que lo apoya. Esta narración puede ayudarle a sentir su abandono. También puede ayudarle a ver la relación de no ver satisfechas sus necesidades de dependencia durante el desarrollo y la consecuente historia de su vida.

Aliviamos nuestra vergüenza recurrente cuando entendemos que lo relacionado con un "niño adulto", es lo que nos sucedió a nosotros y no lo que somos realmente. El ver cómo representamos nuestras necesidades de la niñez no satisfechas nos ayuda a reducir nuestra vergüenza recurrente. Si usted está trabajando con un compañero, cambien de lugares para leer. Cuando su compañero lea su historia, dele la respuesta que le indiquen sus sentimientos. Abrácelo y cuídelo, si siente que es conveniente.

Si trabaja en grupo, permita que cada persona lea su historia. Cuando termine, haga que cierren sus ojos mientras cada persona del grupo le da una cálida respuesta.

PAPELES DISFUNCIONALES DEL SISTEMA FAMILIAR

Evoque cualquier papel nuevo que haya asumido durante los años de edad escolar y trabaje con él como lo hizo en el capítulo 6. Sugiero que se concentre principalmente en los papeles vinculantes generacionales cruzados porque le robaron a usted un saludable modelo de papel sexual.

Los papeles que a menudo representa uno son: el Hombrecito de mamá, el Esposo sustituto de mamá, la Hermana de mamá (La Mejor amiga), la Mamá de mamá, la Pequeña princesita de papá, la Esposa sustituta de papá, el Mejor amigo de papá, el Papá de papá. Es importante percatarse de que los papeles de Esposa sustituta y de padres de los padres no se limitan a la vinculación con el sexo opuesto. Una niña puede ser el Esposo sustituto de mamá; un chico puede ser la Esposa sustituta de papá. En todos los casos, el niño está cuidando al padre. Ésta es una inversión del orden de la naturaleza.

Concéntrese en las perjudiciales consecuencias de estos papeles. En Jimmy, por ejemplo, cuyo padre era un alcohólico y abandonó a la familia cuando el pequeño tenía seis años. Entonces su madre tenía veintiséis años.

Ella no tenía una gran preparación y había procreado además a otros dos

niños. Jimmy, el mayor de ellos, trabajó en lo que pudo desde los siete años.

Se convirtió en una gran ayuda para su madre. Durante horas se sentaba junto a ella, y la consolaba mientras ella lloraba por su vida desdichada. Él la consideraba una santa y hacía todo 10 que podía por ella. Jimmy nunca advirtió (ningún niño lo hace) que, cuando él lloraba, su madre lo avergonzaba o lo apartaba de sus sentimientos. Le hablaba del maravilloso abuelo que había tenido y de lo afortunado que había sido vivir en una casa donde había alimento en abundancia, mientras que en Latinoamérica los niños se morían de hambre.

A los veintiún años, Jimmy se unió alas budistas Zen, convirtiéndose en monje célibe. Unos años después dejó el monasterio para involucrarse con una serie de mujeres. Siempre hallaba mujeres necesitadas a quienes salvar. Su matrimonio fue un remolino de retiro y conflicto. Jimmy odiaba a sus hijos adoptivos. Anteriormente había tenido un romance que provocó que se comportara compulsivamente en lo referente al sexo durante diez años. Finalmente, su esposa se divorció de él.

La historia de Jimmy es clásica de muchos hijos que representan el papel de Esposo sustituto. Con frecuencia se vuelven a la religión o a la espiritualidad célibe. De esta forma se mantienen fieles a su madre. O son incapaces de cumplir un compromiso con cualquier mujer. Como ya están comprometidos con la madre, comprometerse con otra mujer equivaldría a cometer adulterio emocional.

A tales hombres se los denomina "niños moscas", porque se alejan volando de cualquier compromiso. También se los llama "Peter Pan", ya que nunca llegan a madurar (nunca abandonan a su madre).

Jimmy acudió a mí a los cincuenta y un años, airado y solitario. El papel de Esposo sustituto que representó le había costado mucho. Sentía que él importaba sólo si cuidaba de mujeres necesitadas como su madre.

De hecho nunca fue amado por lo que era. Su yo auténtico (su niño preescolar interior herido) nunca había sido reconocido.

En el capítulo 12 se incluye un ejercicio correctivo para romper estos embrollados papeles.

AFIRMACIONES

Las frases para su niño interior de edad escolar son las siguientes:

Pequeño ________________, puedes ser quién eres en la escuela.

Puedes actuar como eres y yo te apoyaré.

Está bien que aprendas a hacer las cosas a tu manera.

Es correcto pensar en cosas y ensayarlas antes de aceptarlas como tuyas.

Puedes confiar en tus propios juicios; sólo necesitas aceptar las consecuencias

de tus elecciones.

Puedes hacer las cosas a tu manera, y si no estás de acuerdo con algo, no hay problema.

Te amo tal como eres, pequeño ___________________.

Puedes confiar en tus sentimientos. Si tienes miedo, dímelo.

Está bien tener miedo. Podemos hablar al respecto.

Puedes elegir a tus propios amigos.

Puedes vestirte como se visten otros chicos, o puedes hacerlo a tu gusto.

Mereces tener las cosas que quieres.

Estoy dispuesto a estar contigo pase lo que pasare.

Te amo, pequeño ____________________.

MEDITACIÓN DE EDAD ESCOLAR

Agregue lo siguiente a su introducción general. Haga una pausa de veinte segundos en cada intervalo.

¿Cómo se vivía en su casa cuando usted empezó a ir a la escuela? .. ¿Recuerda el primer día en que asistió a cualquiera de los diferentes años escolares? .. ¿Tenía una caja para su merienda? ..

¿De qué manera se trasladaba a la escuela? .. ¿Temía ir a la escuela? .. ¿Algunos chicos agresivos lo intimidaban? .. ¿Quién era su maestro (o maestra) favorito? .. ¿Era hombre o mujer? ... Imagine el

patio de juego de la escuela ... Véase en él en edad escolar ... ¿Qué estás haciendo? .. ¿Qué ropa usa? .. Acérquese e imagine que usted puede convertirse en ese niño ... Ahora usted es un joven escolar. Lo ve a usted adulto como un sabio y amable mago ... Escuche al adulto que tiene enfrente ... Escúchelo decirle cosas tiernas y cariñosas ...

Si está solo: Grabe las frases dirigidas al niño interior herido de edad escolar.

Con un compañero: Exprese las frases a su compañero.

Con un grupo: Deténgase aquí y elabore un ancla.

Solo o con un compañero: Después de haber terminado con las frases, la meditación continúa.

Permita que fluyan sus sentimientos. Despídase de su amable mago y abrácelo, si quiere ... Lentamente conviértase otra vez en adulto ...

Diga a su niño interior de edad escolar que usted estará presente para apoyarlo de ahora en adelante ... Dígale que puede contar con usted ...

Para grupos: Si está trabajando en un grupo, agregue lo siguiente después de haber creado su ancla. Esta conclusión es para todos, ya trabajen solos, con un compañero o con grupo. Haga una pausa de diez

segundos después de cada intervalo.

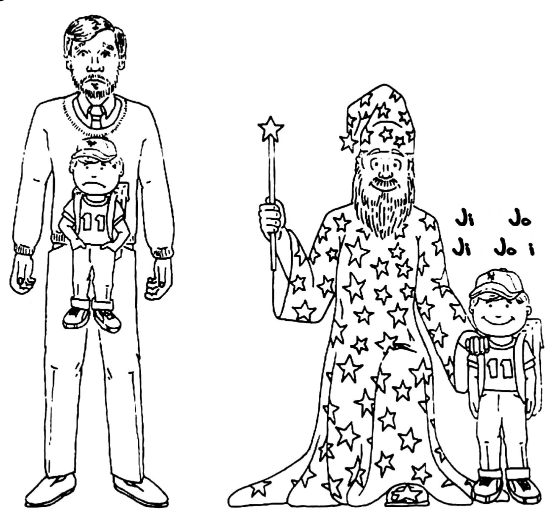
Empiece a avanzar en el tiempo ... Recuerde su escuela secundaria ... ¿De qué color es? .. Reconozca a su mejor amigo de la secundaria ...
Evoque su canción favorita cuando era un adolescente ... Avance en el tiempo y descubra sus primeros años de adulto ... observe la casa en que vive ahora ... Vea su cuarto ... Note dónde está usted ahora .

Sienta la energía subir por sus piernas ... Respire profundamente .

Exhale ruidosamente ... Siéntase plenamente en el presente, restaurado en mente y cuerpo ... Abra los ojos ...

Si está solo, reflexione sobre esta experiencia. Escriba cómo se siente. Si está con un compañero, comparta su experiencia. Si se encuentra en un grupo, describan por turno lo que representó esta experiencia para ustedes.

Usted ha recobrado su niño de edad escolar! i Usted puede cuidarlo¡
He aquí una imagen mía recobrando al niño interior de edad escolar .



CAPÍTULO 8

RECOBREMOS EL CONTROL

UNA NUEVA ADOLESCENCIA

Lo que hago soy yo: por eso vine;
GERALD MANLEY HOPKINS

Despierto y me encuentro en el bosque, lejos del castillo.
El tren viaja a través de la solitaria Luisiana en la noche ...

Cuando miro hacia atrás, hay una resquebrajadura en un cristal del vagón.

Es una parte de mi padre sobre la que no mantengo la mirada.
No puedo recordar años de mi infancia.

Ahora no puedo encontrar algunas partes de mí. ..
Honradamente, ¿queda ahora suficiente de mí?

Me siento tan atraído hacia mis padres. Camino de un lado a otro, mirando hacia el viejo embarcadero.

Las ranas nocturnas emiten el canto del planeta que gira.

ROBERTBLY

Ranas nocturnas

ADOLESCENCIA

(REGENERACIÓN)

YO SOY MI ÚNICO YO

EDAD:	**13 - 26 AÑOS**
POLARIDAD DE DESARROLLO:	**INDUSTRIA VERSUS CONFUSIÓN**
FUERZA DEL EGO:	**FIDELIDAD**
PODER:	**DE REGENERACIÓN**
CUESTIÓN DE RELACIÓN:	**INDEPENDENCIA DE LA FAMILIA**

ÍNDICE DE SOSPECHA

Conteste *sí* o *no* a las siguientes preguntas: Después de leer cada pregunta, espere a que fluyan sus sentimientos. Si una sensación lo impulsa a contestar *sí,* pues hágalo. Si se inclina a contestar *no,* escriba su respuesta.

Si contesta afirmativamente a cualquier pregunta, puede sospechar que su maravilloso adolescente interior del pasado ha sido herido. Existen diversos

grados de lesión. Usted está en algún punto en una escala de uno a cien.

Mientras más preguntas *sienta* usted que deben ser contestadas afirmativamente, más fue herido su yo adolescente.

1. ¿Aún tiene problemas con la autoridad paternal? Sí No
2. ¿Sigue experimentando con empleos, sin encontrar uno que cubra sus expectativas? Sí No
3. ¿Está confundido acerca de quién es usted realmente? Sí No
4. ¿Está comprometido con un grupo o causa? Sí No
5. ¿Se considera desleal? Sí No
6. ¿Se siente superior a otros porque su estilo de vida es diferente y poco conformista? Sí No
7. ¿Ha llegado a tenerse fe? Sí No
8. ¿Cuenta con verdaderos amigos de su mismo sexo? Sí No
9. ¿Tiene verdaderos amigos del sexo opuesto? Sí No
10. ¿Es usted un soñador que prefiere leer novelas románticas y de ciencia-ficción más que llevar alguna acción a su vida? Sí No
11. ¿Alguna vez le ha dicho a alguien que madure? Sí No
12. ¿Es usted estricto y conformista? Sí No
13. ¿Ha dudado alguna vez de la religión que profesó en su juventud? Sí No
14. ¿Sigue incondicionalmente a algún tipo de gurú o héroe? Sí No
15. ¿Habla mucho acerca de las grandes cosas que va a hacer, pero nunca las hace realmente? Sí No
16. ¿Cree que nadie ha pasado por las situaciones que usted ha sufrido, o que nadie puede realmente entender su dolor? Sí No

Con el advenimiento de la pubertad, la infancia propiamente dicha llega a su fin. La pubertad marca el comienzo de otro ciclo. El libro *Cycles* of *Power (Ciclos de poder),* de Pam Levin, señala que nuestra evolución es cíclica. La vida es un proceso de recurrencia de ciertos temas y patrones.

Cada nuevo ciclo se basa en la etapa precedente y requiere adaptaciones más sofisticadas. Cada nuevo ciclo provoca una crisis. Y cada crisis es un período de creciente vulnerabilidad y mayor potencial. Si se salva esa etapa crítica, tiene lugar una regeneración en la que se reestructura el pasado.

ADOLESCENCIA NORMAL

El enfrentarse adecuadamente a los sucesos críticos de la adolescencia depende de las fuerzas del ego desarrolladas en la infancia. Pero la adolescencia, que es cuando se establece una *identidad consciente,* es -como

lo señaló Erik Erikson- "más que la suma de ... identificaciones de la infancia". La identidad adolescente es una *identidad reformada.* Para alcanzarla debemos integrar nuestras habilidades genéricas, las fuerzas de ego y las habilidades cultivadas previamente con las oportunidades ofrecidas por los papeles sociales de nuestra cultura. Erikson define esta nueva identidad del ego como:

... una gran confianza en que la igualdad y continuidad (lo que yo llamo, su Ser Yo) preparados en el pasado, son igualadas por la igualdad y continuidad de lo que uno significa para los demás, como se evidencia en la promesa tangible de una "carrera".

Lo que esto significa para mí es que el sentimiento de niño interior de usted, de Ser Yo, debe ser afirmado de dos maneras. Una afirmación provendrá de la significativa mirada de la persona con quien usted tenga una relación amorosa (intimidad). La segunda afirmación 'procederá de una actividad significativa, que fortalezca su identidad. Los dos pilares de la identidad adulta son las famosas dos marcas de madurez de Freud: el *amor* y el trabajo.

Un niño interior herido puede ser una devastadora fuerza contaminante durante la adolescencia Incluso una persona con un niño interior saludable tendrá que "librar muchas de las batallas de los años anteriores".

Para el adolescente *normal,* es una de las etapas más tormentosas de su ciclo vital.

Ambivalencia

La ambivalencia fue descrita atinadamente en el libro *The Catcher in the Rye,* de J. D. Salinger. El personaje principal, Holden Caufield, de dieciséis años, desea ser un adulto. Imagina que es un bandolero, que bebe y que tiene mujeres. Al mismo tiempo lo aterroriza la idea de llegar a ser adulto e imagina que es el protector de su hermana menor, Felisa, y de sus amigos de la infancia. Al estar con (y amparar) niños menores se protege de tener que enfrentarse al mundo de los adultos. Vive entre dos mundos, el de la infancia y el del adulto. La ambivalencia es la oscilación entre estos dos mundos.

La ambivalencia también se refiere a los trastornos emocionales y cambios de humor que son parte de la adolescencia Según Anna Freud, es normal que un adolescente deteste la presencia de sus padres un día, y desee hablar íntimamente con ellos al día siguiente.

Distanciarse de los padres

El distanciamiento de los padres es parte normal de la adolescencia, Para dejar el hogar, los adolescentes tienen que pensar que sus padres no son imprescindibles. Theodore Lidz, psicólogo de la Universidad de Yale, ha subrayado el hecho de que "el conflicto de las generaciones es inherente a la vida social". Ochocientos años antes de Cristo, los jóvenes de su tiempo

perturbaban terriblemente a Hesíodo. Éste se preguntaba qué iba a ser de las siguiente generación. [Ayer oí a una señora decir lo mismo en el supermercado!

Su grupo de amigos es el vehículo con el que los adolescentes logran distanciarse. Lo llamo el *grupo de amigos padre,* porque el grupo adquiere ese papel. Es muy rígido y restrictivo. Por ejemplo, en mi juventud, había un corte de cabello oficial. Lo mismo sucedía con la ropa. Otros adolescentes que no se vestían como nosotros, se consideraban anticuados. ¡Nos reíamos de ellos!

Ocupación

Varios estudios han demostrado que lo que más preocupa a los adolescentes es su carrera. ¿ Qué clase de trabajo vaya desarrollar? ¿Dónde gastaré mis energías? ¿Cómo vaya cuidar de mí? ¿Qué voy a ser cuando crezca?

Elegir el camino que va uno a seguir difiere de una cultura a otra y de generación a generación. En tiempos pasados, las actividades que se podían desarrollar estaban severamente limitadas y determinadas por adelantado. La vida era más simple entonces.

Soledad

La adolescencia siempre ha sido una etapa solitaria. No importa cuántos amigos de edad similar tenga una persona, de cualquier forma sentirá un vacío en su interior. El joven no sabe aún quién es. No sabe con certeza a dónde va. Debido a su recién surgida habilidad para pensar abstractamente, el futuro (una hipótesis) se convierte en un problema por *primera vez en la vida de una persona.* Al contemplar el futuro, un joven experimenta una sensación de ausencia. Si tiene un niño interior herido, ese sentimiento será mayor.

La estructura cognoscitiva de adolescente que vuelve a emerger, también permite reflejar el yo (se vuelve consciente de sí mismo). Los adolescentes pueden analizar el raciocinio. Por eso pueden preguntar, "¿Quién soy yo?". Se vuelven dolorosamente conscientes de sí mismos.

Dicha conciencia es enfatizada por la aparición de los caracteres sexuales secundarios. Los recién experimentados impulsos sexuales son poderosos; los cambios corporales son embarazosos. Uno se siente avergonzado y extraño.

Identidad del ego

En páginas anteriores ya incluí la definición de Erikson sobre la identidad del ego. Las preguntas "quién soy yo" y "a dónde voy" son resultados de las nuevas habilidades mentales del adolescente.

Exploración sexual

Con el surgimiento de características sexuales secundarias, se hace presente una nueva y poderosa energía. Esta energía es la chispa de la vida que se

expande. "La vida se añora a sí misma", hizo notar Nietzsche. La sexualidad genital es una fuerza conservadora de la especie. Sin el impulso sexual, la especie moriría en cien años. Los adolescentes exploran de manera natural su sexualidad. La primera masturbación abre el escape. Las advertencias sobre los perjuicios que acarrea tal costumbre pierden significado en comparación con esa sensación.

La exploración de nuestros genitales es crucial para una identidad saludable. Sexo es lo que somos, más que cualquiera otra cosa. Lo primero que notamos acerca de una persona es su sexo.

Conceptualización

La habilidad de pensar en términos lógicos, abstractos, emerge de la pubertad, impulsándonos más allá del pensamiento literal del niño de edad escolar. A diferencia del niño preadolescente, el adolescente ya es capaz de sustentar *proposiciones contrarias a los hechos.* Por ejemplo, pensar acerca del futuro requiere la habilidad de sustentar una proposición contraria a los hechos. ¿Quién soy yo y a dónde voy? ¿Cuáles son mis posibilidades? En la adolescencia, el pensamiento de identidad es pensamiento de posibilidad. "Supongamos que llego a ser médico ... abogado ... sacerdote ... " y así sucesivamente. Cada una de estas suposiciones involucra la creación de una hipótesis no restringida por los hechos.

Otra manifestación de esta estructura cognoscitiva es la idealización.

Los adolescentes son soñadores. Soñar e idealizar crean modelos de conducta que nos motivan. Los adolescentes también se apegan a los ídolos. Las estrellas de cine y de rack son los más familiares, aunque un joven podría considerar a un ídolo político o intelectual como motivador de su propia carrera.

Los adolescentes son por naturaleza religiosos, y la adolescencia es una época de enorme disponibilidad en ese sentido. Un ídolo espiritual es con frecuencia la obsesión más íntima de un adolescente.

La idolatría de los adolescentes puede enfocarse a una causa o un culto. Los Hare Krishnas, los Guardias Rojos de China, la movilización que hizo Hitler de los adolescentes alemanes todos confirman la manera en que los adolescentes pueden motivarse para seguir una causa, ya sea positiva o negativa. Este compromiso hacia una causa es la base de una fuerza del ego que Erikson define como fidelidad. Es una importante fuerza adulta.

Pensamiento egocéntrico

A diferencia del egocentrismo de etapas anteriores, los adolescentes son plenamente capaces de captar el punto de vista de otra persona. Su egocentrismo consiste en creer que sus padres están tan obsesionados con ellos como ellos lo están consigo mismo. Los adolescentes son paranoicos por

naturaleza. Un comentario causal es interpretado como un severo juicio valorativo. Considérese un suceso común: Shirley ha sido desdeñada por el muchacho al que idolatra. Llega a su casa deprimida y rechazada.

Su madre le pregunta: -Hola, linda, ¿cómo te fue? -Shirley echa acorrer hacia su cuarto gritando: -¿No me puedes dejar en paz? -David Elkind ha acuñado dos frases para señalar esta característica egocéntrica del pensamiento adolescente: "el auditorio imaginario" y la "fábula personal".

Ambas son formas de pensar a lo grande. Sandra *piensa* que su madre presenció la escena de rechazo y su humillación. Su actitud egoísta resulta de la creencia en que "todo el mundo me está mirando". Si el adolescente actúa basado en la vergüenza, su autocompasión se intensifica dolorosamente.

La fábula personal es la creencia de que la vida de uno es *totalmente única*. "Nadie ha sufrido como yo", dicen los adolescentes. "Nadie me entiende", "nadie me ama", "nadie ha tenido que soportar padres como los míos". Esta fábula generalmente termina cuando una persona establece real intimidad. La comunicación que se presenta en una relación íntima en realidad ayuda a la gente a ver cuán *ordinaria* es, o fue su experiencia.

Narcisismo

Los adolescentes son narcisistas. Los obsesiona su imagen reflejada en el espejo; pueden pasar harás mirándose en el espejo. Esto se debe a su intensa autocomplacencia. También es un reciclamiento de tempranas necesidades narcisistas.

Frenesí de comunicación

En la obra The Catcher in me Rye, Holden siempre está llamando a alguien por teléfono. Tiene una voraz necesidad de hablar. La timidez y la soledad de esta etapa de desarrollo impulsa a los adolescentes a querer comunicarse.

Hablar interminablemente con los amigos es una manera de sentirse necesitado y conectado.

Yo recuerdo vívidamente un viaje con mi hija, durante su adolescencia.

Podía mencionar frenéticamente todos los nombres de los chicos y chicas con los que nos cruzábamos.

Experimentación

Los adolescentes experimentan mucho con ideas, estilos, papeles y conductas. A menudo los experimentos son opuestos a los valores y el estilo de vida de los padres. Si la mamá cree en la limpieza, su hija adolescente puede asegurar su identidad convirtiéndose en una hippie de cabello largo, que nunca se baña y anda descalza. Si el padre es un adicto al trabajo, su hijo asegura su identidad abandonando los estudios. Si los padres son ateos, el hijo o la hija

pueden adquirir una identidad convirtiéndose en religiosos o viceversa.

En conjunto, la adolescencia es una integración y reorganización de todas las previas etapas de la infancia. Es una concentración de todas las fuerzas del ego que poseemos. De esta restructuración empieza a surgir una nueva identidad.

Desorden del crecimiento

La adolescencia es la época más tormentosa del ciclo de vida. Anna Freud dijo que lo que es normal en la adolescencia sería considerado altamente neurótico en cualquier otra época. Si éste es el caso cuando todas las etapas anteriores de la infancia han sido resueltas de manera saludable, imaginen los problemas resultantes de un niño interior severamente herido. Muchos de nosotros no tenemos que imaginárnoslos, los vivimos.

Para mí, la ambivalencia se convirtió en conducta maníaco-depresiva.

La actuación exterior desenfrenada y promiscua abrió la puerta de la depresión severa. Yo me distancié frecuentando amigos con hogares deshechos. Nos rebelamos contra nuestro adoctrinamiento católico bebiendo y divirtiéndonos con prostitutas. Mi predisposición genética al alcohol se impuso de inmediato.

El peligro de la adolescencia es que podemos representar diversos papeles, señala Erikson. Al experimentar con muchos papeles, el adolescente pierde un contexto dentro del cual sintetizar sus fuerzas de ego. Cuando era adolescente me sentía terriblemente confundido y solitario. No tuve un padre contra el cual rebelarme o a quien usar como modelo. Escogí antihéroes como modelos de conducta. Ésta es la dinámica que está detrás
de lo que se ha llamado "identidad negativa". No sabía quién era, así que me identifiqué con lo que no era. Yo era diferente, no como todos los "anticuados" que abundan en la sociedad. Mis amigos ridiculizaban a cualquiera que no fuera como nosotros y se reían de él, lo que incluía a casi todo el mundo. La persona con identidad negativa deserta y se mantiene al margen de la vida, burlándose de todo el mundo.

En realidad, la vida me aterrorizaba. (Esto lo he corroborado en todas las identidades negativas que he conocido y con quienes he trabajado en terapia.) Si no se cuenta con fuerzas de ego o éstas son débiles no hay forma de que uno pueda *controlarse*. Embriagándome me sentía adulto y poderoso. Mi vacío interior me obligaba a modificar mi estado de ánimo de la forma que fuera.

Es en la adolescencia donde comenzamos a mostrar nuestro dolor original y nuestras necesidades de la niñez no satisfechas. La violencia de los delincuentes juveniles comprueba el odio ciego del niño que vive en su interior, lastimado y solitario. La criminalidad es una manera de recuperar lo que se perdió en la niñez. La utilización de drogas embota el dolor de la

soledad creada por los problemas familiares. Con frecuencia los adolescentes reflejan en su comportamiento los secretos que no expresa su familia. La actitud sexual es natural durante este período, al sobrevenir sus primeras fuerzas sexuales. La rígida represión que se haga de su sexualidad avergonzada puede provocar una temprana promiscuidad en una hija. Las aventuras sexuales del padre pueden ser reflejadas por su hijo adolescente.

La intimidad de los padres con problemas, con su soledad e ira, puede reflejarse en fallas escolares.

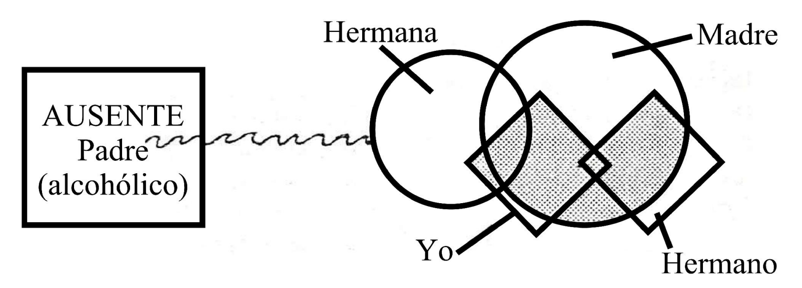
A menudo los adolescentes son los chivos expiatorios de la familia Se convierten en los "pacientes identificados", pero en realidad son los encargados de los servicios familiares. Cuando dirigí un programa acerca del abuso de drogas en Los Ángeles, nunca encontré un adolescente con estos problemas cuyos padres tuvieran un matrimonio sano. Los padres acarreaban el padecimiento de múltiples generaciones. Sus matrimonios eran de adultos-niños, y sus hijos tenían que presionarlos para llevarlos a terapia.

Cuando los adolescentes se comportan desordenadamente, eso se relaciona directamente con los problemas de las familias a las que pertenecen.

También existe la cuestión del descuido de las necesidades de desarrollo. La adolescencia es la época en que la identidad personal comienza a sellarse. No es posible que los muchachos de familias con problemas posean una identidad porque no tienen sentido de Yo S ay cuando comienzan su adolescencia.

Mi familia estaba severamente embrollada como resultado del alcoholismo de mi padre y el abandono físico del que fuimos objeto. Nuestro embrollo se veía así.

EMBROLLO FAMILIAR



Como puede darse cuenta, ninguno de nosotros tenía un yo completamente personal. Casi todos éramos parte de nosotros. Cuando uno de nosotros sentía algo, los otros también lo sentían. Si mamá estaba triste, todos nos sentíamos así. Lo mismo pasaba cuando estaba enojada e intentábamos detener su enojo. Tenía muy pocas bases para crear mi identidad.

Al volverse los papeles más confusos, aumenta el aislamiento y el vacío interior. *El papel más significativo que uno ha desem*peñado *en el sistema familiar hasta estos alturas se convierte en la manera más accesible de*

poseer una identidad. Cuando cumplí los veintiún años, estaba totalmente confundido. Mi sexualidad me aterrorizaba. Me sentía vacío e inseguro. Estaba asustado y airado. Me abrumaba la perspectiva de una carrera. Recuerdo que caminaba por el centro de la ciudad y me preguntaba cómo era que todos esos hombres que pasaban a mi lado tuvieran un empleo, automóvil, casa y así sucesivamente. Como mis actitudes se basaban en la vergüenza, sentí que nunca podría lograrlo. Así que regresé a representar los papeles que me había asignado mi sistema familiar.

Seguí siendo la estrella, Era presidente de la clase señor, editor del periódico escolar y con destacada actuación académica. Conservé todo esto además de mi alcoholismo y mi condición de miembro del grupo de los "sujetos sin padres". Pero mi papel de más significación era de Cuidador. Ésa era la forma en que yo realmente sentía que importaba. Cuando mi papá se fue de la casa, me convertí en el Hombrecito del Hogar. Era el Pequeño Padre de mi hermano. Cuidando a los demás yo era importante. De modo que resolví el problema de mi identidad de adolescente convirtiéndome en sacerdote, un sacerdote célibe. Al ponerme una sotana negra adquirí inmediatamente.

una identidad. De pronto era el "padre" Juan. Ahora era un *cuidador de almas.* Era el trabajo más noble que cualquiera pudiera hacer. Era la obra de Dios. El precio que tenía que pagar era el de ser célibe. Al optar por convertirme en sacerdote, estaba haciendo algo que mi familia, mi religión y mis maestros elogiaban. Era un noble sacrificio y un gesto de generosidad y bondad. También resolvió los temores sobre mi carrera y mantuvo los papeles en mi sistema familiar.

Yo era una Estrella y un Cuidador. Al casarme con la Santa Madre Iglesia nunca tendría que abandonar a mi madre. Bajo esa falsa identidad, subsistía un solitario, confuso y aterrorizado niño pequeño.

CUESTIONARIO

La tragedia mayor radica en no saber quién es usted. Los rígidos papeles que uno representa en el sistema familiar durante la adolescencia se convierten en la identidad más consciente que tiene usted. De hecho, esos papeles se convierten en adicciones. Al desempeñar el papel usted siente que importa. Si dejara el papel tocaría el profundo depósito de vergüenza tóxica que lo une a su dolor original, cuyo núcleo es la herida espiritual.

Cuando usted perdió su identidad (Yo Soy), dejó de importar.

Al escribir la historia de su adolescencia, concéntrese en cómo su niño interior herido contaminó su vida adolescente. Asegúrese de detallar sus traumas; las tarjetas amorosas que nunca recibió, la soledad, la presión de sus compañeros, el dolor acerca de su familia.

COMPARTAMOS NUESTRA HISTORIA DE

ADOLESCENTES CON LA PERSONA QUE NOS APOYA

Asegúrese de compartir su historia de adolescente con la persona que lo auxilia en su terapia. Su *yo* adolescente es la forma en que su niño interior herido se adaptó para iniciar su vida de adulto. Recuerde que los papeles que representó son las metáforas definidas en la historia de su niño herido.
Usted necesita confirmar que *tomó* la mejor decisión que tuvo a su disposición.

PERCIBAMOS LOS SENTIMIENTOS

Para sanar a su adolescente, usted necesita dejar de verdad el hogar. También necesita estar consciente de todas sus etapas de desarrollo. Sugiero que organices una gran fiesta de bienvenida a casa con su adolescente como anfitrión. Yo uso la siguiente meditación para lograr esto.

MEDITACIÓN DE BIENVENIDA A CASA

Registre lo siguiente en su grabador. Haga una pausa de veinte segundos en cada intervalo.

Cierre los ojos y concéntrese en su respiración ... Mientras inhala suavemente, suma la parte inferior de su estómago y, al exhalar, empuje su estómago hacia afuera. Inhale mientras cuenta cuatro, contenga la respiración hasta contar ocho ... Realice este ejercicio varias veces ... Respire contando cuatro, retenga el aire hasta cuatro y exhale hasta contar dieciséis ... Luego inhale hasta cuatro, retenga hasta cuatro y exhale a la cuenta de treinta y dos ... Repita esto tres veces... Ahora reanude la respiración normal.
Concéntrese en el número tres mientras exhala. Imagínese el número, dibújelo con el dedo o escuche "tres" en el oído de su mente ...

Ahora haga lo mismo con el número dos ... Luego con el número uno ... Ahora vea al uno convertirse en una puerta ... Abra la puerta y camine por un largo pasillo serpenteante con puertas a cada lado ... A su izquierda advierta una puerta que dice *Año Pasado* ... Abra esa puerta y mire adentro ... Evoque una escena agradable del año pasado… Cierre esa puerta y diríjase a la siguiente, ubicada a su derecha… Abra la puerta y vea a su adolescente parado allí... Abrácelo.

Dígale que usted sabe cuánto ha sufrido ... Dígale que es hora de dejar el hogar. Que usted estará con él para apoyarlo ... Dígale que lo acompañe a recuperar todas las demás partes de usted: su criatura, su bebé, sus niños preescolar y escolar ... Junto con su adolescente, camine al final del corredor y abra la puerta ... Mire al interior y vea la primera casa en que recuerde haber vivido… Entre en ella y localice la habitación donde reside su yo niño… Haga que su *yo* adolescente tome en brazos a su yo niño ... Ahora regrese al corredor y abra la primera puerta que esté a su izquierda y véase como bebé ... Tómelo de la mano y regrese al corredor ... Abra la primera puerta que esté a

la derecha y vea a su niño preescolar ... Mírelo ... ¿Qué ropa lleva puesta? Tómelo de la mano y salgan de ese cuarto. Ahora localice a su niño escolar ... ¿Qué ropa lleva puesta? .. Pídale que tome la mano de su adolescente y salgan de la casa ... Usted está junto a su yo adolescente ... ¿Quién carga a su yo niño? .. Su yo de edad escolar tiene tomado del brazo a su yo adolescente ... Usted toma de la mano a su *yo* bebé y a su preescolar ... Observe cómo su yo pequeñito se convierte en un niño que da sus primeros pasos ...

Después vea a éste convertirse en su *yo* preescolar ... Su *yo* preescolar se convierte ahora en su *yo* escolar ... Éste a su vez se transforma en su *yo* adolescente ... usted y su adolescente están de pie, juntos ... Ahora observe a sus padres salir de una casa en la que usted vivió cuando fue adolescente ... Usted y su *yo* adolescente se despiden de ellos agitando la mano ... Dígales que todos ustedes se marchan ahora ... Dígales que usted sabe que hicieron todo lo que pudieron… Véalos como las personas heridas que realmente son(fueron)… Perdónelos por haberlo abandonado ... Hágales saber que de ahora en adelante va a cuidar de usted mismo ... Empiece a alejarse de esa-casa ... No deje de mirar por sobre su hombro ... Véalos hacerse cada vez más pequeños ... Hasta que estén completamente fuera de la vista ... Mire hacia adelante y vea a una amante/esposa/amiga esperándolo ... Si usted tiene un terapeuta, véalo allí ... Si tiene un grupo de apoyo, véalo allí... Si tiene un poder mayor, sienta su poder mayor allí. .. Abrácelos a todos ... Sepa que usted cuenta con su apoyo ... Que no está solo ... Sepa que usted tiene o puede crear una nueva familia ... Ahora permita que su *yo* adolescente se fusione con usted ... Elija cualquier edad de la infancia y vea a ese niño a esa edad dentro de usted ... Dígale que usted será el ejemplo a seguir ... Que usted será su nuevo padre amoroso y atento a sus necesidades. Dígale que usted sabe mejor que nadie por lo que ha pasado; los golpes y dolores que ha sufrido ... Dígale que de todas las personas que conocerá, usted es la única que nunca lo abandonará ... Dígale que lo ama con toda su alma ...Ahora ponga su mente en blanco ... Imagine el número tres ... Sienta los dedos de sus pies ... Muévalos ... Piense en el número dos ... Sienta la energía correr por sus piernas hasta la parte superior del cuerpo ... Sienta la energía de sus brazos ... Mueva sus manos ... Sienta la energía entrar en su cabeza y cerebro ... Ahora imagínese el número uno; lentamente abra los ojos y estírese.

Ahora usted ha reunido a todo su sistema familiar interior. ¡Le han tributado una bienvenida al hogar! La mía es así.



PERDÓN

El proceso de recuperar a su niño interior herido implica cierta dosis de perdón. El perdón nos *permite darnos a la vida como antes.* Sana el pasado y libera nuestras energías para el presente.

El perdón no es un proceso sentimental o superficial. Se nos causó un daño real que necesita ser aceptado. Cuando reconocemos que se produjo un daño real, desmitificamos a nuestros padres. Los vemos como los verdaderos seres humanos heridos que realmente son (eran). Advertimos que ellos eran *niños* actuando según sus propias frustraciones. Sam Keen
lo señala:

Cuando desmitifico mi pasado y reconozco el carácter ambivalente y trágico de toda la acción humana, descubro una nueva posibilidad para transformar el significado de lo sucedido... El perdón me permite aceptar mi pasado y estar libre de sus invalidantes heridas ... El juicio, el perdón y la gratitud realizan la alquimia que transforma el pasado en afortunado porvenir, y me permite dejar de ser una víctima para convertirme en alguien que reforma continuamente su pasado.

El rescate del sufrimiento tiene que hacerse. Sólo desmitificando a nuestros padres podemos captar el daño real que nos causaron. Entender qué nos causó daño real nos permite poseer nuestros propios sentimientos acerca del abuso que sufrimos. Experimentar los sentimientos es rescatar los sufrimientos originales. Una vez que nos hemos conectado con y expresado esos sentimientos, estamos en libertad de continuar adelante.
Como ya no tenemos nada pendiente con nuestro pasado, ya no contaminamos el presente. Ahora poseemos energía para dar fuerza a nuestras vidas. Podemos vivir en el presente y crear el futuro.

El perdón nos permite alejamos de nuestros padres. Nuestro sufrimiento

congelado originó los profundos resentimientos que nos mantuvieron unidos a ellos. Los resentimientos generan que reciclemos los mismos sentimientos una y otra vez. Por ello nuestro niño herido *nunca desea separarse de nuestros padres.* Mientras gastemos nuestra energía en odiarlos secretamente, permaneceremos unidos a ellos, lo que nos impedirá crecer. El perdón sana nuestros resentimientos y nos permite divorciar a nuestro maravilloso niño de las voces vergonzantes de nuestras figuras paternales internas. El perdón es la forma en que dejamos el hogar internamente.

Una vez que hemos recuperado al niño herido que vive en nuestro interior, debemos tomar una decisión en relación con nuestros padres verdaderos, si todavía están vi vos. ¿Qué clase de relación tendremos en lo sucesivo en ellos? Para aquellos a quienes les parezca que sus padres todavía son *agresores,* la decisión debería ser mantenerse alejado de ellos.
Yo le recomiendo que no trate de interferir con *su* destino. Conozco muchos casos en donde los padres continúan violando a sus hijos.

Si sus padres se niegan a asumir alguna responsabilidad por su propio niño herido que vive en ellos, usted debe recordar *que su obligación básica es su propia vida. Usted no vino a este mundo a cuidar a sus padres.*
y no me refiero a los padres achacosos o inválidos. Hablo de aquellos padres que se niegan a asumir la responsabilidad de su propia herida interna. Cada uno debe decidir sus límites, con relación a sus padres.
Recuerde que el niño que vive en su interior confía en usted. Él espera que usted lo proteja.

Para la mayoría de la gente, recuperar a su niño herido posibilitaría establecer *una nueva y más rica relación con sus padres verdaderos.* Al convertirse en un nuevo padre para su niño interior, usted lo ayuda a acabar
con el pasado y llenar el vacío que había en su psique. Al experimentar nuevamente esperanza, autonomía, propósito, iniciativa y competencia, el
niño interior puede establecer su propia identidad. Entonces él estará en posibilidad de lograr una relación saludable con sus padres.

PARTE 3

DEFENDAMOS A NUESTRO NINO INTERIOR HERIDO

Quiero que imagine qué haría usted si se hubiera encontrado con ese niño real en la situación original ... ¿Qué cosa razonable, compasiva, puede uno hacer por un niño confundido y alterado? Se sienta y habla con el niño. Lo escucha. Averigua qué lo molesta, lo ayuda a entender, lo consuela, lo toma en brazos; más tarde, juega con él un poco, le explica cosas, le cuenta una historia. Es terapia en el más antiguo y mejor sentido: nada exagerado, sólo bondad y paciencia.

RON KURTZ

INTRODUCCIÓN

Ahora que usted ha recuperado a su niño interior herido, necesita ser un ejemplo para él. Como su protector, usted lo defenderá y lo protegerá. Su niño interior herido necesita alguien con poder para protegerlo. Teniéndolo a usted como padre protector, su niño interior herido puede comenzar el proceso de sanar. Cuidar a su niño interior le permitirá convertirse en un nuevo padre. También permitirá a su niño realizar el trabajo correctivo que le restaurará su verdadero *yo.* La nueva actitud y la protección que usted necesita proporcionarle a su niño interior formarán el núcleo de sus *experiencias correctivas.*

Rescatar el sufrimiento original fue necesario para que usted. se conectara con su auténtico *yo,* su niño maravilloso que lleva en su interior.
Pero aun después de haberlo rescatado, queda trabajo por hacer. Porque su niño maravilloso fue reprimido en las etapas iniciales de su desarrollo; no tuvo la oportunidad de aprender las cosas que necesitaba saber en cada una de ellas. La mayoría de los problemas del niño interior herido han resultado de la carencia de un aprendizaje adecuado. Ahora estas carencias pueden ser superadas.

CAPÍTULO 9

USANDO A SU ADULTO COMO NUEVA FUENTE DE POTENCIA

Ahora podemos hablar ... acerca de las tres "p" de la terapia ... potencia, permiso y protección.

ERlC BERNE

Para que usted pueda proteger a su niño interior herido, él debe confiar en usted lo suficiente para desobedecer las reglas paternales con las que fue criado. Una actitud saludable consiste en permitirle al niño ser *quien es* y no obligarlo a obedecer las viejas reglas y creencias paternas vergonzantes.

Tales reglas y creencias son poderosas: si el niño las desobedece, se arriesga a ser castigado y abandonado. Desde luego, esto es aterrador para su niño interior.

Ahora bien, al permitirle a su niño interior herido desobedecer las reglas de sus padres, el entenderá que usted tiene *poder* suficiente para ir contra sus padres. Este poder es lo que Eric Berne llama *potencia,* la primera "P" en el cambio terapéutico. Me gusta presentarme a mi niño interior como lll1 mago sabio y amable, porque los magos tienen mucha potencia para los pequeños. Cuando soy un sabio y viejo mago, mi niño interior entiende mi poder. Previamente sugerí que pensara en cómo habrían sido las cosas si usted como adulto hubiera estado presente durante los momentos más dolorosos y traumáticos de su infancia. Su niño interior lo habría visto a usted como un dios todo poderoso. Si usted ya ha realizado el trabajo de recuperación, su niño interior herido ya confía en usted y en su potencia. Sin embargo, necesita enseñarle l0 más posible acerca de su poder. El siguiente ejercicio 10 ayudará en esta labor.

LISTA DE POTENCIA

Enumere diez cosas que están dentro de sus posibilidades actuales y que no pudo llevar las a cabo cuando niño.

Ejemplos:

- Poseer un automóvil
- Conducir un automóvil
- Tener una cuenta bancaria
- Tener dinero en ella
- Comprar todo el helado y dulce que desee
- Adquirir juguetes interesantes
- Poseer un departamento o casa propio, etcétera

- Hacer lo que quiera
- No tener que pedir permiso para ir al cine
- Comprar un animal doméstico

Ahora cierre los ojos y evoque a su niño interior. (Deje que aparezca a cualquier edad.) Cuando lo vea, escúchelo, siéntalo. cuéntele las cosas que figuran en su lista. Lo dejará impresionado!

PIDA PERDÓN

Otra forma de infundirle confianza y demostrarle su potencia, es pedirle a su niño interior que lo perdone por haberlo descuidado durante tantos años.

Una manera de hacer esto es escribiendo una carta. La mía decía así:

Querido Little John:

Necesito decirte que te quiero tal como eres. Me siento mal por haberte descuidado desde mis años de adolescente.

Bebí alcohol hasta que nos enfermamos. Bebí hasta que no podíamos recordar nada. Arriesgué tu preciosa vida una y otra vez.

Después de todo lo que pasaste como niño, fue terrible que yo te hiciera esto. También estuve de fiesta toda la noche y no te di un descanso apropiado. Luego, trabajaba interminablemente y no te dejaba jugar ... En general, fui totalmente insensible contigo. Te quiero y te prometo dedicarte mi tiempo y atención. Estaré aquí siempre que me necesites. Quiero ser un ejemplo para ti.

Te quiere,

Big John

A continuación, con su mano no dominante, escriba una contestación de su niño interior:

Querido Big John:

¡Te perdono! Por favor, no me abandones jamás ..
Te quiere,

Little John

A partir del momento de la recuperación, es *imperativo* que siempre le hable a su niño con la verdad. El niño también necesita saber que usted va a estar allí para apoyarlo. Ron Kurtz señala:

El niño necesita patalear en la cama ... sufrir y gritar. El niño necesita algo mucho más sencillo. Necesita que usted esté allí. ..

Estar allí, para su niño significa dedicarle su tiempo y su atención.

No le hará ningún beneficio a él si usted piensa que atenderlo es una obligación. Usted necesita saber cuáles son *sus necesidades* y responder a

ellas. Él necesita saber que *él le importa* a usted.

HABLEMOS A NUESTRO NIÑO DEL PODER SUPERIOR QUE POSEEMOS

Otra poderosa fuente de potencia de su niño interior es que usted le hable de la propia Fuerza Superior de usted, si usted ha conocido una. Me agrada hacerle sentir a mi niño que me siento seguro y protegido creyendo que hay alguien más poderoso que yo. A ese alguien lo llamo Dios.

La mayoría de los niños creen con naturalidad; no tienen problemas con el concepto de Dios. Yo le cuento al niño que está en mi interior que Dios nos mostró cómo es él. Llegó al mundo como un hombre llamado Jesús. Jesús me dice que Dios es tanto mi madre como mi padre. Jesús me dice que puedo ser su amigo. Me dice que Dios me hizo como soy y que desea que crezca y difunda lo que soy. Me dice que no juzgue a los demás y que perdone. Por encima de todo, Jesús formó por sí mismo su ser. Por eso dijo, "Yo soy la verdad". Él es la verdad de sí mismo. Aprecio a Jesús porque puedo hablar con él y pedirle favores. Con frecuencia me da cosas que le pido, sin que yo tenga que *hacer* nada por ganarlas. Me ama tal como soy. El poder superior, Dios, también me ama como soy. Yo soy como Dios es. Cuando verdaderamente *soy,* me parezco más a él. Deseo que el niño que vive en mi interior sepa que Dios nos ama, siempre nos *protegerá y estará* con nosotros. El otro nombre de Jesús es Emmanuel, que significa Dios está *con* nosotros". Le hago saber al niño que vive en mi interior que hay un poder que puedo invocar y que es mucho más grande que nosotros dos.

DÉMONOS UNA NUEVA INFANCIA

Otra poderosa manera de utilizar su potencia de adulto es un método llamado "cambiando su historia personal". Este método fue desarrollado por Richard Bandler, John Grinder y algunos colegas como parte de un modelo de reorganización llamado Programación Neuro-Lingüística *(P NL).* Yo he utilizado este modelo en los pasados ocho años. Es muy efectivo siempre que la persona haya realizado el rescate de su sufrimiento original. Si la pena está allí todavía, este método puede resultar sólo un viaje imaginario. Leslie Bandler, otro de los fundadores del *PNL,* ha analizado esto en su excelente libro *The Emotional Hostage* (El rehén emocional), en el que confiesa que tuvo severos problemas emocionales a pesar de conocer y utilizar técnicas del *PNL* muy sofisticadas.

Las técnicas para cambiar su historia personal resulta excelente para modificar escenas específicas y traumáticas de la infancia. Éstas a menudo se convierten en lo que Silvan Tomkins llama "escenas modeladoras o gobernantes", es decir, los filtros que forman nuestra historia de desarrollo.

Anclan nuestro dolor y emoción no expresados y son recicladas durante toda

nuestra vida.

El cambio de nuestra historia personal funcionará también con patrones más generalizados, tales como sentirse no deseado como niño. El cambio de historia se basa en la premisa cibernética de que nuestro cerebro y sistema nervioso central no pueden distinguir la diferencia entre la "experiencia real y la imaginaria si ésta es lo suficientemente vívida y detallada. Leslie Bandler lo explica así:

La tremenda efectividad del cambio de historia se descubrió poniendo atención a cómo la gente puede tergiversar su experiencia generada internamente y luego actuar basándose en la distorsión, olvidando que ella misma la creó.

A menudo la gente imagina que ocurren cosas en el futuro y se espanta con las imágenes que ella misma crea. Como lo señala Leslie Bandler, los celos son un ejemplo sobresaliente:

... los celos son una experiencia casi siempre generada como resultado de que una persona imagina que su amado o amada está con otra persona, y se siente mal en respuesta a la imagen que ella misma ha creado.

La persona se siente mal y actúa en base de ese sentimiento como si fuera real.

Considérese el poder de una fantasía sexual. Una persona puede crear una imagen de una escena sexual y ser excitada fisiológicamente por ella.

El cambio de historia utiliza el mismo proceso deliberadamente. Con el cambio de historia usted emplea *impotencia* de sus experiencias de adulto para cambiar las impresiones internas del pasado. Consideremos algunos ejemplos.

Infancia

Recuerde el trabajo que realizó en la parte 2. ¿Qué sucesos destacados se presentaron en su infancia? ¿Oyó las frases que necesitaba oír? ¿Fueron satisfechas sus necesidades de caricias? Si no fue así, considere lo siguiente:

Pienso en algunos recursos de su experiencia de adulto que habrían podido ayudarlo en su infancia Por ejemplo, la ocasión en que le tributaron una bienvenida cuando visitó a un antiguo y apreciado amigo.

Recuerde la expresión de gusto de él cuando lo vio 'a usted. O puede recordar una fiesta sorpresa que le fue ofrecida. Usted fue el centro de la atención. Al pensar en sucesos que cambiaron mi vida, cierro mis ojos y regreso a 1963, cuando fui elegido "hombre del año", al finalizar mi primer año en el seminario. Puedo sentir cómo estaba yo ahí. Puedo escuchar los aplausos y el resplandor de cincuenta rostros sonrientes que pronunciaban mi nombre. Veo la cara del padre Mally y la de John Farrell, mi mejor amigo. Al experimentar esas sensaciones, toque su pulgar de la mano derecha con otro dedo de la

misma mano y mantenga el contacto por treinta segundos. Después deshaga el contacto y afloje la mano. *Se ha formado así un ancla de una experiencia agradable.* Los que trabajaron en grupo establecieron las mismas anclas cuando realizaron las meditaciones de la parte 2. Si usted es zurdo, establezca su ancla con su mano izquierda.

ANCLAS

El contacto del pulgar derecho con otro dedo forma un ancla cenestésica.

Nuestras vidas están llenas de viejas anclas, resultado de experiencias impresas neurológicamente. Ya he hablado de la fisiología cerebral relacionada con la experiencia traumática. Mientras más traumática es, más poderosa es la huella. En cualquier ocasión en que una nueva experiencia se parece a la anterior experiencia traumática, las emociones originales son impulsadas y *actúa el ancla original.*

Todas nuestras experiencias sensoriales están codificadas de esta manera. Tenemos anclas visuales. Por ejemplo, alguien podría mirarlo a usted de una manera que le recuerde la forma en que su violento padre lo miraba antes de golpearlo. Esto puede acelerar una poderosa reacción emocional, aunque usted no haya hecho la conexión conscientemente. Las anclas también pueden ser auditivas, olfativas o gustativas. Un tono de voz, cierto olor o un alimento en particular pueden desencadenar viejos recuerdos con sus respectivas emociones. Las canciones son quizá las más poderosas de las anclas auditivas.

Le aseguro que en alguna ocasión usted ha escuchado una canción que le hace recordar repentinamente a una persona o a una escena sucedida hace mucho tiempo. En nuestra vida se acumulan numerosos recuerdos por medio de anclas, algunas placenteros y otros dolorosos.

Podemos cambiar los recuerdos dolorosos de la infancia juntándolos con experiencias adquiridas en nuestras vidas de adulto. Si no satisficieron sus necesidades de la infancia, si fue usted un Niño Perdido, *usted puede darse una nueva infancia.* He aquí los pasos necesarios para lograrlo.

Puede hacerla al anclar experiencias reales, relacionadas con el poder que tiene usted ahora. Si hubiera contado con esos poderes en su infancia, se habría desempeñado mejor. Una vez que hemos puesto anclas con estos poderes, podemos transmitírselas a nuestros sentimientos de la infancia.

Después activamos ambas anclas simultáneamente y *modificamos realmente lo que experimentó usted siendo niño.*

PASO UNO

Piense en tres experiencias positivas que haya tenido como adulto y que no tuvo en la infancia. Las mías son:

La experiencia de ser *bienvenido*

La experiencia de ser *abrazado y acariciado*

La experiencia de que *alguien me acepte incondicionalmente*

PASO DOS

Cierre los ojos y recuerde la experiencia A. Cuando sienta la satisfacción de ser *bienvenido,* ponga un ancla cinestética con su pulgar y otro dedo.

Manténgala treinta segundos y después suéltela. Abra los ojos y observe lo que lo rodea. Espere unos minutos y concéntrese en la experiencia B.

Ponga un ancla *exactamente* como con experiencia A. Esto se llama acumular anclas. La acumulación incrementa la fuerza de este recurso.

Aumenta el voltaje. Abra los ojos y concéntrese unos minutos en algún objeto de la habitación, después ciérrelos y recuerde la experiencia C.

Póngale un ancla, exactamente como lo hizo con A y B.

Ahora usted ha puesto anclas en sus recursos adultos positivos.

Podemos llamar a esto ancla Y.

PASO TRES

Ahora necesita anclar los sentimientos de la infancia. Regrese a la meditación del capítulo 4. Sígala hasta el momento en que usted es un niño pequeñito y se encuentra en su cuna. Ancle la sensación de estar solo y no ser deseado. Ésta es su ancla negativa. Póngala en su mano izquierda si es usted diestro, tocando su pulgar izquierdo con un dedo de esa misma mano.

Si es zurdo, coloque el ancla en su mano derecha A ésta la llamaremos ancla X.

PASO CUATRO

Ahora usted va a tomar las fuerzas que ha anclado en el Paso Dos y llevarlas a su infancia. Esto lo hará tocando simultáneamente las anclas X e Y.

Mientras las retiene, siéntase bienvenido al mundo. Experimente tiernos abrazos. Cuando esté lleno de afecto y fuerza, suelte ambas anclas y abra los ojos. Sumérjase en el positivo aprecio incondicional.

PASO CINCO

Tómese diez minutos para asimilar esta experiencia, Ha sido un ejemplo a seguir para su bebé interior. Usted ha mezclado sus más tempranas impresiones neurológicas con otras posteriores más acogedoras. En adelante, cuando entre en una situación en la que su infancia se desencadene, experimentará su nueva experiencia XY. La vieja experiencia X también será impulsada, pero ya no dominará.

PASO SEIS

Los fundadores del *PNL* llaman a este paso *trazador de futuro*. Consiste en imaginarse el futuro en el que usted arrastrará una nueva situación que desencadena sus necesidades de la infancia: por ejemplo, usted va a una fiesta donde no conoce a nadie, o empieza a desempeñar un nuevo trabajo.

Usted traza el ritmo futuro disparando el ancla y (su ancla positiva) e imagina que está en la nueva situación. Vea, escuche y sienta que se está comportando bien. Después de haber hecho esto, repita la escena imaginaria sin el ancla positiva. El trazo del futuro equivale realmente a un ensayo *positivo*. Aquellos de nosotros con niño interior herido tendemos a realizar ensayos negativos. Creamos imágenes catastróficas de peligro o rechazo.. El trazado del futuro nos brinda una oportunidad de remodelar nuestras expectativas interiores.

La misma técnica básica de cambio de historia puede utilizarse para superar recuerdos del pasado. Es importante comprender que diferentes sucesos traumáticos pueden requerir diferentes recursos por su parte. Por ejemplo, cuando estaba en preescolar golpee a un compañero con un palo.

Fui aguijoneado a comportarme de esta manera por los otros niños. El papá del niño al que golpee resultó ser un luchador profesional. Esa noche llegó a nuestra casa a reprenderme. Lo escuché gritarle a mi padre. Decía que necesitaban golpearme con un cinturón. Recuerdo mi terror y mi huida hacia el sótano. Este recuerdo es muy diferente del que ocurrió aproximadamente a la misma edad, al estar solo en un departamento, con mi madre, en mi cumpleaños. Yo estaba muy triste. No sabía dónde estaba mi papá y lo extrañaba.

Cada uno de estos recuerdos necesita un ancla con diferente fuerza.

He aquí algunos ejemplos de cambio de historia de cada etapa de mi infancia.

Etapa de bebé

No recuerdo sucesos traumáticos específicos en esos años, pero cuando observo el Índice de Sospecha para la etapa de niño de dos a tres años, sé que no se satisficieron mis necesidades de entonces. Así que me gusta trabajar sobre toda la etapa de desarrollo.

1. Pienso en el momento en que como adulto:

- Respetuosamente dije que no haría algo.
- Deseé algo y me 10 procuré.
- Expresé mi ira guardando cierto control.

1. Empleando cada una de estas experiencias, construyo un ancla para mi existencia.
2. Formo un ancla de una escena imaginaria en la que era zurrado por ser curioso y escudriñar por la habitación. Cuando me ordenaron dejar de

hacer eso, dije: "No, no lo haré".

Entonces fue cuando recibí la paliza.

1. Soltando las dos anclas simultáneamente, reconstruyo la escena imaginada. Afirmo que no lo haré, expreso mi ira y escudriño y loco todo lo que quiero.
2. Reflexiono sobre los problemas relativos a mi libertad en la infancia y analizo cómo impactan esas necesidades en mi vida presente.
3. Me imagino en un futuro cercano revisando la mercancía de una tienda de artículos deportivos. Tomo lo que me atrae y digo que no cada vez que un vendedor trata de ayudarme.

Preescolar

En este período evoco una escena en la que golpeo a un niño y luego siento temor de su padre, que es luchador.

1. Pienso en la fuerza que *ahora* posee mi adulto que, de haberla tenido yo entonces, me habría permitido manejar la situación de una manera menos penosa. Por ejemplo, habría podido:

- Llamar a la policía.
- Recurrir a mi mayor fuerza para protegerme.
- Asumir la responsabilidad por agredir al niño y disculparme.

1. Formo un ancla de reserva compuesta de A, B Y C como recurso positivo.
2. Anclo la escena de ocultarme en el sótano presa de miedo cuando el padre del niño vino a regañarme.
3. Suelto dos anclas y reconstruyo la escena hasta que me siento mejor.
4. Reflexiono sobre el impacto de esa escena en mi vida. (Tengo un temor anormal a sujetos bravucones.)
5. Imagino una escena en la que me enfrento con éxito a un hombre "pendenciero" .

Edad escolar

En los años en que asistía a la escuela, mi familia se desintegraba. Hay muchos sucesos traumáticos en los que podría haber trabajado durante mi terapia, pero prefiero la víspera de Navidad, cuando yo tenía once años. Mi padre llegó a casa ebrio. Yo esperaba que la familia pasara la velada reunida. Se suponía que mi papá iba a, llegar a la una de la tarde. Habíamos planeado ir a cortar un árbol de Navidad y toda la familia iba a decorarlo antes de acudir a la Misa del Gallo. Mi padre llegó a las ocho y treinta de la noche, pero estaba tan ebrio que caminaba tambaleándose. Yo me había sentido cada vez más disgustado conforme pasaba el tiempo. Finalmente me encerré en mi

cuarto y no quise hablar con nadie.

1. Pienso en las fuerzas que ahora posee r:ti adulto, las cuales me habrían ayudado a manejar de manera diferente esa situación. Para realizar el ejercicio de cambio de historia, pienso en la ocasión en que:

- Expresé mi ira de una manera directa y tajante.
- Me retiré de una situación dolorosa.
- Hablé de manera coherente a una persona con autoridad.

1. Formo un ancla de reserva que involucra estas tres experiencias.
2. Anclo la escena original: mi alejamiento de mi padre ebrio la víspera de Navidad.
3. Suelto dos anclas simultáneamente y reelaboro la escena anterior.

Salgo de mi dormitorio y enfrento a mi padre. Le digo: -Papá, lamento mucho que estés en mal estado; sé que debes estar solitario y lleno de vergüenza. Pero no permitiré que arruines la fiesta y mi infancia. No me quedaré aquí a sufrir. Pasaré la Navidad en casa de un amigo y no te permitiré avergonzarme más-.

Nótese que no imagino la respuesta de mi padre. Cuando reconstruya una escena, debe concentrarse solamente en la conducta de usted y en su estado interno. No puede cambiar a otra persona.

1. Medito sobre cómo esta escena ha gobernado mi ulterior conducta interpersonal. Advierto las muchas veces que he sido impulsado a una secuencia ira/aislamiento por esta vieja ancla Me alegra cambiar este viejo recuerdo.
2. Pienso en una situación futura, en donde se requiera demostrar enojo.

Ensayo la escena con mi ancla positiva Después la ensayo sin el ancla. Hace sentir bien imponerse y mantenerse así.

Varias preguntas surgen generalmente cuando enseño el método para hacer el cambio de historia.

¿Qué pasa si realmente no siento un cambio después de que trabajo sobre una escena?

Quizá usted necesite trabajar sobre la misma escena varias veces.

Recuerde, las anclas originales son muy poderosas. Para contrarrestarlas, necesita anclas nuevas muy bien construidas.

¿Cómo puedo formar anclas de mejores recursos?

Las anclas de recursos son la clave para realizar un trabajo efectivo.

Establecer anclas de recursos bien definidas requiere tiempo y práctica.

Las condiciones para obtenerlas son:

1. *Acceso de gran intensidad.* Esto significa que se estructuran las

mejores anclas de recursos cuando usted está experimentando el recurso positivo más intensamente. Los recuerdos internos se experimentan de dos maneras: asociada y disociadamente. Se presentan recuerdos asociados cuando se *experimenta realmente* el recuerdo.

2. Los recuerdos disociados surgen cuando usted evoca, sin participar, determinada situación. Realice este experimento: Cierre los ojos y véase de pie en medio de la selva. Observe a un tigre grande salir de la maleza y dirigirse hacia usted. Vea a su izquierda, usted advierte una gran boa constrictor que está a punto de atacarlo... Entre flotando en su cuerpo y transpórtese a ese lugar. Contemple sus botas de excursión y sus pantalones caqui. Mire hacia arriba y vea al tigre avanzar hada usted. Escuche sus impresionantes rugidos. Al echar a correr percátese de la enorme boa constrictor que se encuentra a su izquierda a punto de lanzarse contra usted... Ahora abra sus ojos.
3. Compare las sensaciones de ambos ejercicios. La primera fue una experiencia interna *disociada.* Las sensaciones son generalmente débiles. La segunda fue una experiencia interna *asociada.* Las sensaciones son generalmente fuertes.

Ahora construya las anclas que necesita para trabajar con recuerdos *asociados.* Usted necesita energía de alto voltaje para combatir la vieja ancla

1. *Aplicación bien calculada.* El ancla de recursos necesita establecerse cuando la energía tiene un voltaje elevado. A mí me gusta sostener mis anclas de treinta segundos a un minuto para anclar con el mayor voltaje posible.
2. *Duplicación.* Afortunadamente, usted puede poner a prueba sus anclas. Si ha construido una buena ancla, ésta puede ser soltada en cualquier momento. Cuando usted toca con su pulgar otro dedo puede sentir la energía empezar a circular. Siempre espero cinco minutos y pongo a prueba mis anclas de recursos. Si no son de alto voltaje, las reconstruyo.

Tengo como regla revisar *siempre* mis anclas de recursos, para asegurarme que están bien fabricadas.

¿Qué le sucede al ancla de recursos una vez que la he utilizado para descubrir la vieja ancla? El ancla de recursos está todavía ahí, en una forma disminuida, pero se puede volver a utilizarla para algún otro suceso.

Usted puede elaborar anclas de contacto con cualquier parte de su cuerpo.

Yo utilizo los dedos por comodidad.

Con una prueba final usted ayudará a determinar si ha sustituido una pieza de historia personal (por ejemplo si ha destruido un ancla antigua).

Con este ejercicio se prueba el ancla negativa X. Cierre sus ojos y durante un par de minutos concéntrese en su respiración. Después, suelte lentamente el

ancla de su mano izquierda. Ponga mucha atención en lo que siente. Si usted realizó su cambio de historia bien, la experiencia negativa se sentirá diferente. Por lo general *no se siente dramáticamente diferente*. Únicamente se siente menos intensa. Siendo realista, eso es todo lo que espero de la técnica del cambio de historia. Un debilitamiento de la intensidad.

Todas nuestras experiencias humanas son *útiles en algún contexto*. Es conveniente reprimir la ira y alejarse, cuando un borracho o un agresor lo toman por blanco. El defender al niño que vive en su interior, no es alejarlo de todo, sino darle algunas *opciones flexibles*. El cambio de historia funciona así. Le permite a un adulto proteger al niño que vive en su interior, para que éste pueda experimentar otra opción. Esto suaviza la rigidez de la experiencia original.

FORMEMOS UN ANCLA DE SEGURIDAD

Otra manera en la que usted puede utilizar su potencia de adulto para defender a su niño interior consiste en formar un ancla de seguridad. Esto requiere pensar en las dos o tres experiencias de su vida en que se sintió más seguro. Si le cuesta trabajo pensar en ellas, sencillamente puede imaginar una escena. Las tres experiencias que utilicé para construir mi ancla de seguridad fueron:

La ocasión en que estando en un monasterio me sentí completamente fusionado a Dios.

El recuerdo de ser abrazado amorosamente por alguien que me amaba incondicionalmente en ese momento.

El recuerdo de estar envuelto en un suave cobertor, después de haber dormido diez horas y sin tener ninguna obligación o responsabilidad.

Haga un ancla de reserva para sus tres experiencias de seguridad.

Puede emplear más experiencias si así lo prefiere. Yo considero que esta ancla es *permanente*. Trabajé treinta minutos todos los días durante una semana para formar la mía. Es muy poderosa.

Cada vez que el niño que vive en mi interior se asusta, yo suelto el ancla. Es maravilloso. Me recupero de cualquier estado de temor. Estos sentimientos intentan regresar, pero el ancla interrumpe cualquier espiral aterrorizante. Me da algunos momentos de seguridad y alivio. A veces alivia mis temores infantiles completamente.

DEJEMOS QUE NUESTRO ADULTO ENCUENTRE NUEVOS PADRES Y MADRES PARA NUESTRO NIÑO INTERIOR

Otra forma de defender a su niño interior es dejar que su adulto encuentre nuevas fuentes de cuidado para él. Llamo a estas fuentes nuevas madres y nuevos padres. La cuestión crucial aquí consiste en dejar que el *adulto de usted las encuentre,* no su niño interior. Cuando su niño interior herido hace

lo. elección, lo predispone a usted a reexperimentar su anterior abandono. El niño interior herido desea que sus padres verdaderos lo amen incondicionalmente. Para él lo lógico es hallar adultos que posean los rasgos positivos y negativos de los padres que lo abandonaron. Naturalmente, esto conduce a un gran desengaño. El niño interior proyecta sobre su padre adulto sustituto una estimación deificante, a la cual no se puede responder adecuadamente. Entonces el niño interior herido se siente frustrado y abandonado. Su niño interior necesita saber que *la infancia ha pasado y que usted no puede regresar nunca ni tener nuevos padres.* Usted tiene que lamentar la pérdida de su verdadera infancia y sus padres auténticos. Su niño necesita saber que *usted como adulto* lo proveerá de los nuevos padres que necesita. Sin embargo, el adulto que es usted puede encontrar gente que nutra y estimule su crecimiento. Por ejemplo, el poeta Roben Bly es uno de mis nuevos padres. Es inspirador y perspicaz. Llega a mi niño maravilloso y me estimula a pensar y sentir. Aunque no lo conozco en persona lo quiero como a un padre. Un clérigo episcopal, el padre Charles Wyau Brown, es otro de mis padres. Me aceptó incondicionalmente cuando me iniciaba como conferencista.

También tengo padres intelectuales, como San Agustín, Santo Tomás de Aquino, el filósofo francés Jacques Maritain, Dostoievski, Kierkegaard, Nietzsche y Kafka.

(A decir verdad, mi niño apenas tolera a nuestros padres intelectuales. Confía en que ellos nos cuidan, pero piensa que son exageradamente aburridos.)

He encontrado varias madres para mi niño interior y para mí. Virginia Satir, la estupenda investigadora y terapeuta de sistemas familiares, es una de ellas. Lo mismo sucede con la hermana Mary Huberta, quien se interesó especialmente en mí en la escuela elemental. Todavía nos escribimos.
También una novia que tuve, siempre será una de mis madres. En mi búsqueda espiritual, Santa Teresa, la Flor Diminuta, sirvió de modelo de cuidados maternales para mí. También he gozado de los intensos cuidados de María, la madre de Jesús. Ella es mi verdadera madre celestial.

Dios es mi padre principal. Jesús es mi padre y a la vez mi hermano.

Jesús me muestra cómo Dios, mi padre, me ama incondicionalmente. He experimentado gran consuelo leyendo las historias bíblicas del Hijo Pródigo y el pastor que va tras la oveja perdida. En esa historia, el pastor deja a todo el rebaño para ir a buscar a la oveja perdida. Ningún pastor se hubiera arriesgado a perder todo el rebaño para recuperar una oveja perdida. El punto destacado de la historia es que el amor de Dios por nosotros llega a ese extremo. Mi niño interior se siente a veces como la oveja perdida, y se regocija cuando le hago ver que nuestro Padre Celestial nos ama y nos protege.

CAPÍTULO 10

DEMOS NUEVOS PERMISOS A NUESTRO NIÑO INTERIOR

Cuando pensamos en el bienestar de nuestros hijos, planeamos darles aquello que nosotros no tuvimos... Luego, cuando llega el primer niño, nos topamos cara a cara con la realidad de que ser padres es mucho más que un tierno sueño ... Unos días nos encontramos haciendo las cosas que prometimos no hacer nunca ... O cedemos ...

Necesitamos desarrollar habilidades, a menudo demasiadas, que no aprendimos en nuestras familias de origen.

JEAN ILLSLEY CLARKE y CONNIE DAWSON

Nuestro niño interior tiene que ser disciplinado para que libere su tremendo poder espiritual.

MARION WOODMAN

Una vez que usted empieza a ser el ejemplo para su niño interior herido, enfrenta otro dilema Cuando la mayoría de nosotros somos de familias disfuncionales, realmente *no sabemos cómo* ser padres solícitos de nuestro niño interior. Éste es infantil. Fue sobre o subdisciplinado. Y nosotros debemos convertimos en buenos educadores si queremos que nuestro niño interior herido sane. Su niño interior necesita absorber nuevas reglas que le permitirán crecer y florecer. El adulto de usted necesita recabar mayor información acerca de lo que constituye una buena disciplina y aprender nuevas habilidades para interactuar con su niño interior. Usted utilizará su potencia de adulto para dar a su niño interior nuevas posibilidades, para romper sus viejas reglas paternales, para que encuentre su *yo* auténtico y para jugar.

DISCIPLINA NUTRIENTE

Alguien dijo alguna vez que "de todas las máscaras de la libertad, la de la disciplina es la más impenetrable". Eso me gusta. Sin disciplina, nuestro niño interior no pude ser realmente libre. M. Scott Peck tiene cosas importantes que decir a este respecto. Para él, la disciplina es un conjunto de técnicas tendientes a aliviar el inevitable dolor de la vida. Esto dista mucho de lo que aprendí cuando fui niño. Muy adentro de mi subconsciente la disciplina significa castigo y dolor. Para Peck, una adecuada disciplina es ,un conjunto de enseñanzas sobre cómo vivir nuestras vidas más apropiadamente. Una disciplina idónea implica reglas que permiten a una persona ser quien es. He aquí algunas reglas para que usted enseñe a su maravilloso niño interior:

Está bien sentir lo que sienta. Las sensaciones no son buenas o malas.

Simplemente son lo que son. Nadie *puede decirle qué debe* usted sentir.

Es bueno y necesario hablar de sensaciones.

Está bien querer lo que quiera. No hay nada que usted deba o no deba querer. Si usted está en contacto con su energía vital, querrá expandirse, crecer. Es necesario satisfacer sus necesidades. Por tanto, es correcto solicitar lo que uno desee.

Está bien ver y oír lo que vea y oiga. Lo que usted vio y escuchó *es* lo que usted vio y oyó.

Está bien y es necesario tener mucha diversión y juegos. Está bien gozar del sexo.

Es esencial decir la verdad en todo momento. Esto reducirá el sufrimiento de la vida. Mentir tergiversa la realidad. Todas las formas de pensamiento distorsionado deben ser corregidas.

Es importante que conozca usted sus limitaciones y *demore* el placer algunas veces. Esto reducirá el sufrimiento de la vida.

Es crucial desarrollar un equilibrado sentido de responsabilidad. Esto significa aceptar las consecuencias de lo que usted hace y rechazar la aceptación de las consecuencias de lo que hace otro.

Está bien cometer errores. Los errores son nuestros maestros, nos ayudan a aprender.

Los sentimientos, necesidades y carencias de otras personas han de ser respetados y apreciados. La violación de otras personas conduce a la culpa y a aceptar las consecuencias.

Está bien tener problemas. Éstos necesitan ser resueltos. Está bien tener conflictos; requieren ser solucionados.

Nueva regla uno

Su niño interior herido teme romper las viejas reglas familiares, como *no hablar,* o aquella que señala que los sentimientos son débiles y no deben ser expresados. No olvide orientar a su niño en esta área. Definitivamente dele oportunidad de experimentar sus sentimientos y enséñele que éstos no son ni correctos ni incorrectos. Pero recuerde, existen algunas situaciones en las que no es seguro o apropiado expresar los sentimientos. Usted necesita expresar estos sentimientos de las maneras descritas en la parte 2.

El niño que vive en su interior también necesita aprender la diferencia entre *expresar* un sentimiento y *representar* un sentimiento. Por ejemplo, la ira es un sentimiento perfectamente válido. Señala que ha ocurrido una violación a nuestras necesidades o derechos básicos, o que está a punto de ocurrir. Es válido expresarla en esta situación, pero no es válido dar golpes, maldecir, gritar y destruir propiedades.

Usted necesita darle a su niño un ambiente seguro y libre de prejuicios, en donde pueda expresar sus sentimientos. Esto puede requerir que se integre a

un grupo de apoyo, donde los participantes trabajen temas similares.

Además debe enseñar a su niño interior que los sentimientos de usted son parte de su poder personal. Son el combustible psíquico que lo impulsa a cerciorarse de que sus necesidades son satisfechas. Le indican cuándo existe peligro, cuándo usted está siendo atropellado y cuándo ha perdido algo de valor.

Nueva regla dos

Esta regla contrarresta la vergüenza tóxica que su niño interior herido siente acerca de necesidades y carencias. ¿Recuerda el dibujo de nuestros padres de noventa kilos de peso y tres años de edad? Como niños, nunca lograron que satisficieran sus necesidades o carencias, de modo que cuando usted estuvo necesitado y tuvo carencias, eso lo disgustó y lo avergonzaron a usted.

Su niño interior tóxicamente avergonzado no cree tener derecho a *desear* algo. Usted puede defenderlo escuchando cuidadosamente lo que él necesita. Quizá no siempre pueda ofrecer/e lo que desea, pero puede escucharlo y dejar que él exprese sus deseos. Si no tenemos deseos y necesidades, nuestra energía de vida resulta aplastada.

Nueva regla tres

La regla tres contrarresta el engaño y la mentira que se presentan en familias disfuncionales. Al regresar de la escuela, la pequeña Judy entra en su casa y encuentra a su madre llorando. Le pregunta: -¿Qué sucede, mamá?- La madre contesta: -Nada, Vete a jugar afuera!

Una mañana, Farguhar ve a su papá acostado en el garaje, junto al coche. Curioso y confundido, le pregunta a su mamá por qué su papá está durmiendo en el garaje. Ella le contesta que él necesita dormir en el piso de cemento "porque tiene un dolor en la espalda". Billy oye que su mamá y su papá están discutiendo. Despierta de su sueño profundo, va a su habitación y les pregunta qué sucede. Ellos le dicen: "Nada. Vuelve a dormir. Debes estar soñando."

Los niños que reciben estas contestaciones dejan de confiar en sus sentidos. Necesitamos la destreza sensorial de nuestro niño interior. Para obtenerla, debemos otorgarle a nuestro niño interior permiso para mirar, escuchar, tocar y explorar el mundo.

Nueva regla cuatro

La regla cuatro versa sobre el jugar y el divertirse. Jugar es una manera de *ser.* Yo he aprendido a dedicar parte de mi tiempo a jugar. En esas ocasiones puedo jugar el golf, ir a pescar *o no hacer nada.* Me gusta pasear por distintos lugares. Vagar y no hacer nada son formas adultas de jugar.

Satisfacemos nuestras necesidades de *ser* cuando permitimos jugar a nuestro niño interior.

Otra maravillosa forma de jugar de los adultos es el juego sexual. El mejor juego sexual es cuando los adultos hacen salir del cuarto a los padres, cierran la puerta y dejan que sus niños interiores se entretengan. Al niño interior le encanta tocar, probar, oler, ver y hablar durante el juego sexual.

Le agrada pasar el tiempo explorando, especialmente si le enseñaron que el sexo era vergonzoso. Es muy importante dejar que su niño interior retoce y juegue sexualmente. Su adulto necesita fijar los límites morales en que usted cree. Pero dentro de esos límites, es bueno tener mucho juego sexual en la vida.

Nueva regla cinco

La regla cinco puede ser la más importante de todas. Inicialmente su niño interior natural aprendió a adaptarse a fin de sobrevivir. En las familias disfuncionales la hipocresía adquiere gran relevancia. El engaño y la negación rodean a la familia. Los falsos papeles que desempeñan los miembros de la familia son mentiras. Es preciso mentir para esconder los aspectos desagradables de la vida familiar. Mentir se convierte así en una manera de vivir en las familias disfuncionales, y su niño interior se dará cuenta de que se requiere un gran esfuerzo para desechar esos hábitos.

El niño herido que vive en su interior también piensa de manera que va más allá de la realidad y distorsiona la verdad. Todos los niños piensan de manera mágica y absolutista, y esto debe ser enfrentado.

El pensamiento de su niño interior herido está basado en la vergüenza y debe ser corregido. A continuación se presentan algunas distorsiones de pensamientos comunes de las que usted debe cuidarse cuando esté dialogando con su niño interior:

Pensamiento polarizado. El niño interior herido percibe todo en extremo; no hay términos medios. Las personas o las cosas son o buenas o malas. El niño interior herido piensa que si alguien no quiere estar con él cada minuto de cada día, entonces la persona realmente no lo ama. Éste es un pensamiento absolutista, el cual conduce a la desesperanza. Usted debe enseñar a su niño interior que todo el mundo es bueno y malo, y que nada es absoluto.

Catastrofismo. A su niño interior herido se le enseñó a pensar en términos catastróficos. Lo asustaron, preocuparon e hipnotizaron con una corriente interminable de advertencias como: "ten cuidado", "permanece alerta", "no hagas eso" y "apresúrate". No es de extrañar que su niño interior viva siempre a la defensiva, ya que le enseñaron que el mundo es un lugar espantoso, peligroso. Usted puede defenderlo dándole oportunidad para aventurarse en la vida y hacer cosas, asegurándole que eso es lo adecuado, y que usted está con él para protegerlo.

Universalizar. Su niño interior herido tiende a generalizar los incidentes individuales. Si su novia dice que esa noche prefiere quedarse en su casa a

leer, su niño interior augura la muerte de la relación. Si usted está aprendiendo a esquiar, y cae al agua en el primer intento, su niño interior concluye que usted *nunca* aprenderá a esquiar.

Usted puede defender a su niño enfrentándolo y corrigiendo el hábito de universalizar.

Esto se puede realizar, exagerando la presencia de palabras, como *todo, nunca, nadie, siempre, jamás.* Cuando el niño dice, "Nadie me presta nunca atención", usted le contesta, "¿Quieres decir que ninguna persona en todo el mundo te ha mirado o ha hablado contigo nunca, nunca, nunca?" Enséñele a usar palabras como: *con frecuencia, tal vez y en ocasiones.*

Las palabras sirven de anclas para nuestras experiencias. Literalmente nos hipnotizamos con ellas. El niño herido que vive en nuestro interior se asusta con palabras tergiversadas. Pero las palabras utilizadas con precisión son nuestra manera de ser sinceros y honestos. Ahora nuestro niño necesita aprender a ser honesto.

Lectura de la mente. La lectura de la mente es una forma de magia.

Los niños cuyos sentidos están avergonzados dependen cada vez más de la magia. Su niño interior podría decirle cosas como: "sé que mi jefe está a punto de despedirme. Lo sé por la forma en que me mira"

La lectura de la mente también fluye de las proyecciones del niño herido que habita en su interior. Digamos que alguien le disgusta a su niño, pero sus padres podrían regañarlo por manifestarlo así. Así que la sensación de desagrado de su niño está oculta y propensa a la vergüenza.

Esto se demuestra cuando el niño dice: "Yo creo que a tal persona *le* desagrado". En realidad, él está manifestando que esa persona le desagrada a *él.*

Es muy importante enfrentarse a la lectura de mente que practica su niño. El mundo tiene suficientes amenazas reales sin que nosotros fabriquemos más.

Enséñele a su niño interior a verificar las cosas. Dele oportunidad de hacer muchas preguntas.

La honestidad y la sinceridad crean confianza, y ésta genera amor e intimidad. Cada vez que el niño que vive en su interior intenta mentir o exagera y/o distorsiona la realidad al referirse a ella de manera absoluta y mágica, usted debe corregirlo. El amor devoto y la disciplina reducen el dolor proveniente de la mentira y la distorsión.

Nueva regla seis

Esta regla versa sobre la voracidad del niño interior. Todos los niños quieren lo que quieren *cuando* lo quieren. Tienen poca tolerancia para la frustración y la demora. Parte del crecimiento consiste en aprender a diferir la satisfacción del deseo, lo que ayuda a reducir los sufrimientos y dificultades de la vida.

Por ejemplo, los excesos en la comida provocan dolores de estómago e incomodidad; el gastar todo su dinero en una sola ocasión lo deja sin una reserva.

Cuando a un niño se lo tiene a base de privaciones y no es atendido, se le hace más difícil encontrar satisfacciones. El niño herido que vive en nuestro interior, cree que hay una severa escasez de amor, alimentos, caricias y diversión. Por lo tanto, cuando surge la oportunidad de disfrutar estas cosas, nuestro niño se excede.

Durante años yo pedía más alimento del que podía comer. Sin embargo, siempre lo comía todo. También compraba muchas cosas sólo porque tenía dinero. También sentí celos de otros terapeutas o conferencistas que eran populares. Todo ello era obra de mi niño interior herido.

Creía que nunca conseguiría mi parte de las cosas de modo que era mejor obtener todo lo posible mientras tuviera la oportunidad de hacerla. Esos excesos me causaron muchos inconvenientes con el paso de los años.

Ahora defiendo a mi niño interior herido cuidándolo adecuadamente.

Le ofrezco cosas maravillosas y *siempre le cumplo lo que le prometo.* Usted tiene que cumplir sus promesas si quiere ganarse la confianza de su niño interior. Al proporcionarle al niño que vive en mi interior muchas cosas buenas, le estoy enseñando. Todavía asume el control de vez en cuando, pero lo hace mucho mejor que antes. Le estoy demostrando que podemos obtener *más placer* si demoramos la satisfacción de nuestro deseo.

Por ejemplo, yo recientemente realicé un experimento con él. Le encantan los dulces, los pasteles, los helados y cosas así. Le permití comer todos los dulces que quería durante una semana Entre ambos evaluamos como nos sentíamos al final de ella. Nos "Sentíamos mal -con exceso de más de dos kilos, mi estómago sobresalía sobre mis incómodos pantalones apretados. Me negué a darle dulces durante los primeros seis días de la semana siguiente, el domingo le permitía comerlos. Entonces volvimos a evaluar cómo nos sentíamos. Mucho, mucho mejor.

Esta dieta pudiera no ser el sueño de un nutricionista, pero Johnny comprobó que hay *más placer* cuando se retrasa la recompensa.

Nueva regla siete

La regla siete es la clave de la felicidad. Mucho sufrimiento humano proviene de que el niño interior herido asuma demasiada responsabilidad rehúse aceptarla en la medida necesaria. Usted necesita arrostrar francamente las consecuencias de su conducta. Al reclamar a su niño interior herido, usted inicia la tarea de ser *responsable.* La mayoría de las reacciones del niño interior no son verdaderas reacciones; más bien, son reacciones y sobrerreacciones ancladas. Una respuesta verdadera es el resultado de los verdaderos sentimientos y de la decisión consciente de uno. A fin de dar una

respuesta verdadera, uno debe estar en contacto con sus sentimientos, necesidades y carencias.

Los adultos con un niño herido en su interior tienen cierto grado de desconocimiento de todo esto.

Defender al niño en nuestro interior es enseñarles a actuar, más que a reaccionar y, para esto, el niño debe ser *capaz de responder. Su capacidad de respuesta* viene cuando controlamos al niño que vive en nuestro interior y no a la inversa.

El mejor ejemplo que conozco de la importancia de asumir esta responsabilidad, es una relación íntima. La intimidad puede tener lugar porque todos tenemos un maravilloso y vulnerable niño interior. Dos personas "enamoradas" aplican una vez más la simbiosis de la vinculación inicial entre madre e hijo. En esencia, se fusionan entre sí. Sienten una omnipotente sensación de unidad y poder. Cada uno comparte su más profundo, su *más vulnerable yo* con el otro.

Esta misma vulnerabilidad genera que la gente tema las relaciones íntimas y en muchas ocasiones acabe por destruir la intimidad. La destrucción de la intimidad en una relación ocurre cuando cualquiera de los amantes, o ambos, rehúsan asumir la responsabilidad por su propio niño interior vulnerable.

Veamos lo que sucede cuando dos niños se enamoran. Los niños heridos que viven dentro de ellos se regocijan. Cada uno de ellos ve en su pareja las cualidades positivas y negativas de sus padres verdaderos. Cada uno cree que, esta vez, las necesidades infantiles no satisfechas finalmente serán cubiertas. Cada uno sobrevalora la fuerza y el aprecio en el otro. Cada uno de ellos ve a su contraparte como su padre original. Poco después de casarse, empiezan a hacerse requerimientos uno al otro. Estas demandas encubren esperanzas básicamente *inconscientes,* que fluyen desde el deseo y el vacío, en el niño que vive en el interior de cada uno. La naturaleza aborrece el vacío y una chispa de vida empuja al niño herido que vive dentro de ellos a terminar lo que está incompleto. Busca en su pareja los cuidados que nunca tuvo, pero que todavía desea. En ocasiones, uno puede distorsionar el comportamiento de su socio para que parezca al del padre verdadero. Pero todo esto no es una bella imagen. Es el equivalente a que dos personas de cuatro años de edad se casen e intenten asumir responsabilidades adultas.

Si usted ha recuperado a su niño interior, tiene una oportunidad. Al convertirse en ejemplo para su niño interior, *usted asume la responsabilidad por su vulnerabilidad. La intimidad funciona* si *cada uno asume la responsabilidad de su propio vulnerable niño interior.* No dará resultado si usted intenta que su compañero le dé lo que sus padres no le dieron.

Nueva regla ocho

La regla ocho es una manera de enseñar a su niño interior un saludable sentido

de vergüenza. La vergüenza recurrente nos obliga a ser más humanos (perfectos) O menos que humanos (bestias). La vergüenza saludable nos permite cometer errores, que son parte integral del ser humano. Los errores son advertencias que nos permiten aprender lecciones que duran toda la vida. Tener la oportunidad de cometer errores permite a nuestro niño interior ser más espontáneo. Vivir con el miedo a cometer un error le hace vivir una existencia superficial, incierta. Si su niño interior cree que debe cuidar cada palabra para no decir nunca algo equivocado, puede no decir nunca lo correcto. Tal vez nunca pida ayuda ni le diga que lo ama.

Nueva regla nueve

La regla nueve es la Regla de Oro. Le pide que enseñe a su niño interior a amar, evaluar y respetar a otras personas, así como usted se ama, valúa y respeta a sí mismo. Su niño interior debe saber que, cuando viola esta regla, tendrá que aceptar las consecuencias. Nuestros niños interiores heridos necesitan asumir la responsabilidad y la culpabilidad de una manera saludable. La culpabilidad saludable es la vergüenza moral. A través de ella sabemos que hemos violado nuestros valores y los de otros y que debemos pagar el precio por haber hecho eso. La culpabilidad saludable es la basé de una conciencia sana, necesaria para nuestro niño interior. La conducta ofensiva que mencioné antes ocurre principalmente porque el niño interior herido nunca ha desarrollado su propia conciencia.

En el caso de un niño que ha sufrido abusos y que se identifica con su agresor, el niño tiene el distorsionado sistema de valores de este último.

Cuando adquiere fuerza, mediante la indulgencia y la sumisión, el niño cree que las reglas normales para la mayoría de las personas, no se aplican a él: el ser "especial" le da permiso de estar por encima de las reglas.

Nueva regla diez

La regla diez permite a su niño interior saber que la vida está llena de problemas. A menudo, el niño interior se va aquejando por problemas y dificultades. -No es justo-e- refunfuña-o No puedo creer que esto me haya ocurrido a mí. Escucho este comentario con frecuencia en el desempeño de mi profesión. Los problemas y dificultades son parte de la vida diaria de las personas. Como dijo M. Scott Peck: "La única forma de tratar los problemas de la vida consiste en resolverlos". De hecho, la forma en que manejamos nuestros problemas y dificultades determina la calidad de nuestras vidas.

Terry Gorski, un terapista de Chicago, dijo una vez que "el crecimiento es avanzar de una serie de problemas a una mejor serie de problemas".

Estoy de acuerdo. Esto ha sido absolutamente cierto durante toda mi vida.

Cada éxito acarrea sus propios y recién creados problemas.

Debemos enseñar a nuestro niño interior que es normal tener problemas y que

debemos aceptarlos.

También necesitamos enseñar a nuestro niño interior que el conflicto es inevitable en las relaciones humanas. Por ejemplo, la intimidad queda incapacitada si no se tiene la habilidad para enfrentar conflictos. Necesitamos ayudar a nuestro niño interior a combatir y resolver los conflictos.

En el capítulo 12 hay más información sobre este tema.

Aprender estas nuevas reglas abre la posibilidad de romper las anteriores para el niño que vive en su interior. Una *vez* que se asimilan las nuevas reglas, éstas se convierten para su niño en una segunda naturaleza que le nutrirá su amor propio y sanará sus heridas espirituales.

PERMISO PARA SER USTED

El niño que vive en su interior necesita su permiso incondicional para ser él mismo. La amorosa disciplina que le he descripto ayudará bastante para facilitar esta restauración. Otra forma de ayuda es darle permiso para dejar los rígidos papeles que asumió, para balancear el sistema familiar y sentir que él era importante. Usted ya empezó a hacerla cuando recuperó a su yo- bebé y a su yo-preescolar. Consulte esas secciones en relación con los papeles falsos que asume el yo.

Abandono de papeles de falso-Yo

PASO UNO

Ante todo usted necesita tener un panorama más claro de los papeles que ha representado en el sistema familiar. ¿Cómo aprendió a hacerse notar cuando era niño? ¿Qué hizo para mantener unida a la familia y para atender
sus necesidades? Algunos papeles comunes son el de héroe, estrella, súper eficiente, el hombrecito de mamá, cónyuge substituto de papá o mamá, la pequeña princesa de papá, el camarada de papá, mamá de mamá, papá de papá, pacificador, mediador, chivo expiatorio o rebelde, subeficiente, niño problema, niño perdido, víctima y así sucesivamente. El número de papeles es inagotable, pero cada uno tiene la misma función: mantener el sistema familiar equilibrado y protegido de la posibilidad de cambio. Cada papel le permite a la persona que lo desempeña cubrir su vergüenza tóxica. Un papel proporciona estructura y definición; prescribe un conjunto de conductas y emociones. Conforme desempeñamos nuestras partes, nuestro yo auténtico' se vuelve cada vez más inconsciente.

Como señalé previamente, con los años nos convertimos en *adictos* de los papeles que representamos.

Para defender a nuestro niño interior hay que darle oportunidad de seleccionar los papeles que quiere conservar y desentenderse del resto. Es importante que usted le explique claramente a su niño interior herido que *los papeles realmente no han funcionado*. Le pregunté al mío: "El que hayas sido estrella,

súper eficiente y cuidador, ¿ayudó realmente a alguien de tu familia? La respuesta fue un no inmediato. Después le pregunté: "Al representar estos papeles, ¿has obtenido paz interior?". De nuevo su respuesta fue negativa; todavía se sentía vacío, solitario y deprimido con frecuencia. ¿Qué emociones tenía que reprimir para ser una estrella, un súper realizador y un cuidador? La respuesta fue que no podía estar asustado o enfadado. Siempre tenía que ser fuerte, alegre y positivo. En el fondo de mis papeles supe humanos había un pequeño niño asustado, solitario, con una actitud basada en la vergüenza.

PASO DOS

Ahora usted está listo para permitir que su niño interior experimente los sentimientos que le prohibían los papeles que representó. Dígale que es correcto sentirse triste, temeroso, solitario O airado. Usted ya ha realizado este trabajo en la parte 2, pero, como el nuevo defensor de su niño interior, necesita hacerle saber que él puede experimentar los sentimientos específicos que le han prohibido sus rígidos papeles. Esto le permitirá ser él mismo.

Es especialmente importante que lo proteja durante esta etapa, cuando los sentimientos temen surgir. El niño que vive en su interior puede sentirse abrumado con facilidad. Es necesario avanzar lentamente y animarlo con ternura. Cuando cambiamos los patrones de nuestra familia, nos sentimos poco familiarizados. No nos sentimos *en confianza* con las nuevas actitudes. El experimentar nuevas emociones le parecerá extraño, tal vez enloquecedor, al niño que vive en su interior. Sea paciente con él.

No se enfrentará con estas nuevas experiencias hasta que se sienta absolutamente *seguro.*

PASO TRES

Para explorar su nueva libertad, usted necesita descubrir nuevas conductas que le permitan obtener experiencias en otro contexto. Por ejemplo, yo intenté reflexionar creativamente ¿cuáles son las tres cosas que puedo hacer que me saquen de mis papeles de estrella y súper eficiente? Usted debe razonar y decidir sobre tres *conduelas específicas:*

Puedo ir a un seminario o taller donde nadie me conozca y concentrarme. Hice esto cuando recibí mi adiestramiento en Programación Neurolingüística.

Puedo hacer un trabajo mediocre en alguna tarea. Lo hice con un artículo que escribí para un periódico.

Puedo apoyar a alguien para que sea el centro de la atención. Lo hice compartiendo el podio con un colega en Los Ángeles.

Éstas fueron nuevas experiencias para mí. Experimenté ser parte de un grupo más que la estrella. Disfruté desempeñando un papel de apoyo.

A mi niño interior le agradó hacer esas cosas. Estaba cansado de ser siempre la estrella y el súper eficiente.

El seguir las huellas <\e mi papel de cuidador fue aún más importante, porque ésa era la manera más significativa de demostrar mi importancia.
El modificar este papel también fue aterrorizan te. La primera vez que lo hice, me propuse tres nuevas actitudes:

Reduje mis horas de consulta, de cincuenta a cuarenta a la semana.

Cambié mi número telefónico privado (que les había dado a mis clientes). E instalé un servicio de mensajería telefónica para casos de urgencia.

Me negué a ocupar mi tiempo libre dedicado a eventos sociales, contestando las preguntas de las personas en relación con sus problemas.

Al principio me sentí culpable con cada una de estas conductas. Sentí que me comportaba con egoísmo. Gradualmente, el niño en mi interior llegó a ver que las personas todavía me valoraban y respetaban. El ver que eso podía ocurrir *sin* que yo hiciera cosas por los demás, fue un paso importante en mi desarrollo personal.

PASO CUATRO

Finalmente, usted necesita ayudar a su niño interior a decidir qué parte de sus papeles quiere conservar. Por ejemplo, me agrada hablar a cientos de *personas* en conferencias y seminarios. A mí niño interior le *gusta* hacer bromas y ver reír a la gente. Así que él y yo decidimos continuar haciendo ese trabajo.

Mi niño interior me hizo saber que lo estaba matando al tratar de complacer a todas las personas, responsabilizarme de todo y ser una estrella, Por ejemplo en mis sesiones de terapia y seminarios, nunca tomaba recesos. Hablaba con la gente, contestaba sus preguntas, intentaba efectuar terapia de tres minutos y autografiaba libros a cada momento disponible. También me quedaba una hora y media después de que la conferencia o la sesión había terminado. Esto a veces representaba doce horas seguidas de actividad. Una noche, volando a casa desde Los Ángeles, mi niño interior empezó a llorar. No podía creer lo que estaba ocurriendo, pero capté el mensaje. Si bien mi niño interior quería que fuéramos una estrella, tendría que dejar de preocuparme de todo lo demás.

Así que elegí algunas *cosas* que le agradan a él. Ahora, utilizamos los descansos para comer algo de fruta o algún otro alimento ligero. Ahora mi niño interior y yo estamos ofreciendo atención de calidad a otras personas.

Pero también dejamos que otros cuiden de nosotros. Hemos elegido ser una estrella, pero no a expensas de nuestro yo. Elegimos prestar atención a los demás, aunque no estamos obsesionados con esa misión. Ni creemos que ya no tendremos importancia si no cuidamos a los demás. Yo cuido al niño que vive en mi interior. Lo defiendo y le digo que lo amo como es. Mi niño ya no cree que deba renunciar a su yo auténtico para ser amado.

Sabemos que la relación más crucial de nuestra vida es la que tenemos



mutuamente. Le permito ser quien es, y esto ha sido la diferencia.

CAPÍTULO 11

PROTEJAMOS A NUESTRO NIÑO INTERIOR HERIDO

Los niños que no son amados intensamente no saben cómo amarse a sí mismos. Cuando son adultos, tienen que aprender a proteger a su propio niño interior perdido.

MARION WOODMAN

El niño desea cosas simples. Quiere ser escuchado. Quiere ser amado... tal vez no conozca las palabras, pero *quiere que sus derechos sean protegidos* y su autorrespeto no violado. Necesita que usted esté allí.

RON KURTZ

La tercera "P" en terapia es protección. El niño interior herido necesita protección, porque es inmaduro y un tanto imperfecto. Aún conserva ésa ambivalencia acerca de usted como su nuevo padre: unos días confía en usted absolutamente; otros, se siente asustado y confundido. Después de todo, durante muchos años usted no le ha prestado ninguna atención.

Como en cualquier relación saludable, la confianza de su niño interior tendrá que ser robustecida con el tiempo.

DEMOS TIEMPO Y ATENCIÓN

Como lo señalé antes, los niños saben intuitivamente que uno dedica tiempo a lo que ama. Es importante saber cuándo su niño interior necesita su atención. Yo aún sigo trabajando en esto, por ello le puedo decir qué es lo que he aprendido hasta el momento. Generalmente mi niño interior necesita mi atención cuando:

Estoy *aburrido.* A veces mi niño se fastidia cuando doy conferencias, dirijo talleres de trabajo. Se aburre cuando participo en largas conversaciones intelectuales. Empieza a agitarse y retorcerse. Me pide que le avise una y otra vez cuánto tiempo más tiene que resistir.

Estoy *asustado.* Mi niño interior fue sistemáticamente aterrorizado cuando era pequeño. Su miedo surge cuando se presenta la más leve amenaza.

Presencio una escena de amor y ternura entre padre e hijo. Nunca falla. Pat Cash corrió a las gradas a abrazar a su padre cuando ganó el campeonato de Wimbledon y mi niño interior empezó a llorar. Volvió a suceder cuando Dustin Hoffman ganó el premio de la Academia. Se comunicó con su padre, que lo observaba desde un hospital, y el niño en mi interior estalló en llanto. Mi niño interior está muy lastimado porque mi padre lo abandonó. Aunque he trabajado mucho en este asunto, todavía me duele mucho haberlo perdido desde pequeño.

Estoy cansado. Me irrito cuando estoy cansado. Tengo que ser cuidadoso para

atender a mi niño, o él se desquitará con la persona que esté más a mano.

Participo en un juego competitivo. El niño en mi interior no sabe perder. Lo oculta muy bien, pero realmente odia perder. Soy extremadamente emocional en los juegos. He monitoreado mi comportamiento y me asombran los niveles que alcanzan mis regresiones.

Reacciona en exceso. Esta reacción exagerada es una regresión de edad espontánea. Sé que mi niño interior está presente cuando aumento el volumen de mi voz y su tono se toma cada vez más defensivo.

Me siento al margen o rechazado. Mi niño percibe las más mínimas señales de rechazo o desinterés. Tengo que ser muy cuidadoso, porque en alguna ocasión él puede percibir algo que en realidad no existe.

Quedo expuesto inesperadamente. Esto no sucede con frecuencia, porque como soy una persona con actitudes basadas en la vergüenza, he aprendido a ser muy cuidadoso. Pero cualquier súbito cambio dentro de lo que he planeado hará que el niño que vive en mi interior sienta vergüenza.

Tengo hambre. Mi niño se vuelve muy irritable cuando tengo
hambre.

Estoy *con mis mejores amigos.* Ésos son momentos de alegría para mi niño interior. Le gusta mucho estar con mis mejores amigos. Se siente seguro y alegre. Le encanta hacer bromas, reír y divertirse.

Me siento *solitario.* Durante mucho tiempo no reconocí la sensación de estar solo. Ahora sé que me siento solitario cuando estoy entumido y deseo comer dulces. También sé que me siento solitario cuando quiero hacer muchas llamadas telefónicas.

Siempre que mi niño interior está presente, le hago saber que me he percatado de su presencia Cuando está feliz, basta con un simple reconocimiento. Cuando está cansado, hambriento, desanimado, triste o solitario, necesito hablarle. He descubierto dos métodos muy útiles para comunicarme con mi niño interior.

COMUNIQUÉMONOS CON NUESTRO NIÑO INTERIOR

Usted ya ha aprendido la primera técnica: escribir cartas. Puede utilizar este método en sus comunicaciones diarias con su niño interior. Recuerde emplear su mano dominante cuando esté en su adulto, y su mano no dominante cuando esté en su niño interior. Ésta es la forma en que yo lo hago.

Cuando me levanto por la mañana decido el tiempo que dedicaré ese día a mi niño interior. A veces, cuando el niño emerge en momentos de angustia, soledad o aburrimiento, establezco la comunicación en ese mismo momento. He aquí lo que escribí hoy:

BIG JOHN: ¡Hola! ¿Qué edad tienes?

LITILE JOHN: Tengo seis años.

BIGJOHN: ¿Cómo te sientes en este momento?

LITILE JOHN: Estoy cansado de escribir. Quiero jugar y me duele mi hombro.

BIGJOHN: Lo siento, no sabía que te estaba esforzando tanto. ¿Qué te gustaría hacer ahora?

LITILE JOHN: Quiero comer un helado que compró Katie.

BIG JOHN: Lo había olvidado. Bajemos a comer un poco de ese helado.

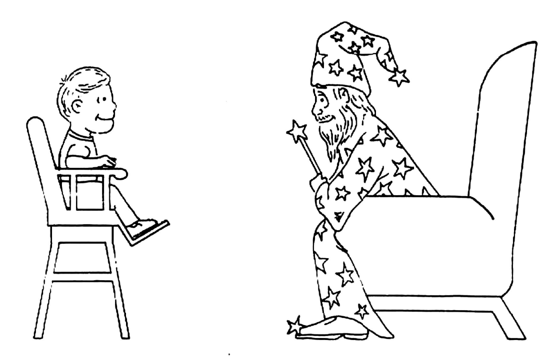
Después de esta breve conversación escrita, bajé a la cocina y preparé un plato con el helado que mi sobrina Katie me había llevado ese día. Yo lo había olvidado, pero Johnny lo recordaba. Después que comimos el helado y descansamos un momento, regresé a seguir escribiendo.

No siempre le dedico veinte minutos a Johnny. Pero ese tiempo es absolutamente suyo. Y él no me demanda tanta atención. He visto que cuanto más reconozco lo que es Johnny, menos tiempo necesita. Sabe que estoy con él y confía en mí. He practicado el diálogo por escrito durante un par de años. Es una forma sencilla de comunicación, pero algunas personas se quejan de que requiere demasiado tiempo. Estoy de acuerdo.

Representa un compromiso de tiempo y esfuerzo al principio. Pero el niño que vive en su interior lo merece.

La segunda manera de comunicarse es mediante la visualización. Es mi favorita.

Cierre los ojos y visualice un cuarto con dos cómodos asientos colocados uno enfrente del otro. Uno es más grande y se encuentra en el lado derecho. El otro es una silla para el niño, lo suficientemente alta para que el rostro del chico quede al nivel de la del adulto. Aquí dibujé a mi yo adulto (el mago sabio y amable) sentado en el asiento grande y a mi niño interior en el otro asiento. Mire y escuche cuidadosamente la conversación de su adulto y de su niño interior.



Comience preguntando a su niño interior qué edad tiene.

A continuación pregúntele cómo se siente. Asegúrese de conocer sus deseos. Por ejemplo, un miembro de mi grupo masculino de apoyo se percató

recientemente de que su niño estaba enojado con él. Cuando mi amigo preguntó a su niño interior qué deseaba, el niño contestó que quería ir a Astroworld (un parque de di versiones de Houston) y disfrutar de los juegos mecánicos. Mencionó la montaña rusa, la rueda de la fortuna y otros. Mi amigo tiene cerca de cincuenta años y, sin embargo, accedió a la petición de su niño interior. Reunió a varias otras parejas y se dirigieron al Astroworld. Mi amigo subió a todos los juegos sugeridos por el niño y a otros más. ¡Se divirtió en grande!

Cuando acudió a nuestra siguiente reunión, eran evidentes algunos cambios en él. Esta persona es un banquero muy ocupado, experto en la planeación financiera y las inversiones. Su niño interior estaba harto de eso, así que le hizo saber qué era lo que necesitaba para salir de la rutina.

Tres días después de esa reunión, mi amigo me invitó al Astroworld.

El niño que vive en su interior necesita que usted le dé tiempo y atención. Al hacerla, usted le demuestra que realmente lo cuida.

ENCONTREMOS UNA NUEVA FAMILIA

Cuidar a su niño interior implica procurarle una nueva familia. Es necesaria la nueva familia para darle protección a su niño mientras él establece nuevos límites y realiza su aprendizaje correctivo. Si su familia original no está en recuperación, es casi imposible obtener apoyo de ella mientras usted se encuentra en su propio proceso de rescate. A menudo sus parientes piensan que lo que usted hace es una tontería y lo avergüenzan por esa razón. Con frecuencia se sienten amenazados por el trabajo que usted realiza, porque a! abandonar sus papeles familiares, usted perturba el equilibrio del sistema familiar. Nunca antes se le permitió ser usted mismo.

¿Por qué de pronto habrían de empezar a permitírselo ahora? Si su familia origina! tenía problemas con ella misma, habrá menos probabilidades de que obtenga atenciones. De modo que le aconsejo que se mantenga a una distancia prudente y procure encontrar una nueva familia que lo apoye y no lo avergüence. Ésta podría ser el grupo al que se unió para trabajar sobre su niño interior. Podría ser también una iglesia, una sinagoga o un grupo de terapia. Cualquiera que sea su elección, debe encontrar un grupo para ustedes dos. Usted debe cuidar a su niño interior y él necesita el apoyo y la protección de una nueva familia.

Veamos el caso de Sibonetta, que se crió con un padre violento y una madre que la avergonzaba y abusaba emocionalmente de ella. Su padre ya falleció y su madre se ha vuelto a casar, pero todavía la llama con frecuencia. Sibonetta ha mejorado mucho con la terapia, pero yo siempre me doy cuenta cuando su madre la ha llamado' porque se retrae durante varios días. La animé para que se uniera a un grupo de terapia; lo hizo a regañadientes. Yo era su defensor y no quería confiarle sus secretos a nadie más. Yo sabía que eso no era

saludable, así que insistí en que se uniera a un grupo y asistiera a treinta reuniones en treinta días. Esperaba que esa saturación la instalara en el conjunto. La estrategia funcionó. Empezó a sentirse cómoda en el grupo y, cuando terminó su período de prueba, siguió asistiendo a cuatro reuniones por semana. Me di cuenta de que su nivel de energía era más alto y que la afectaban menos las llamadas de su madre.

Sibonetta comentaba las llamadas en su grupo y entre todos le sugerían lo que podía decir. También la animaron para comprarse un contestador automático, para atender las llamadas de su madre sólo cuando estuviera dispuesta. El grupo le dio un apoyo mucho más variado del que yo le podía dar y su retroalimentación fue más poderosa que mi solitaria voz. Sibonetta tiene ahora una nueva familia que la apoya en su lucha por acabar con la tiranía de su madre.

EL PODER Y LA PROTECCIÓN DE LA ORACIÓN

Su niño interior necesita saber que su adulto cuenta con una fuente de protección fuera de su yo mortal. Y aunque usted sea mago y casi divino para su niño interior, es muy importante para él saber que usted dispone de un Poder Mayor. Aunque su adulto no crea en Dios, su niño interior cree en algo más grande que él. Por naturaleza, los niños son creyentes en un Poder Superior.

La oración es una poderosa fuente de protección para su niño interior herido y a él le gustará que usted rece con él. A mí me gusta cerrar los ojos y observar a mi niño interior en cualquier edad. O lo siento en mi regazo o nos arrodillamos juntos y rezamos. Yo digo una oración para adultos en tanto que Johnny dice una plegaria de la infancia. A veces rezamos juntos una oración que aprendí en la escuela católica elemental. Es un rezo a María, la madre de Jesús. Me agrada el poder femenino de mi espiritualidad.

Considero a Dios maternal y amable. Ella me tiene en sus brazos y me mece. Esto también le gusta a Johnny.

La oración dice así:

Recuerda, oh bendita Virgen María, que no se sabe de nadie que haya buscado tu protección, implorando tu ayuda, o deseado tu intercesión, y haya quedado sin ella. Inspirado en esta confianza, acudo a ti, oh Virgen entre las Vírgenes, madre mía. A ti llego y ante ti me postro.

Pecador y lleno de dolor. No desoigas mis peticiones y con tu gracia escúchame y contéstame.

Amén.

A mi ser adulto le desagradan las referencias a la virginidad, porque yo no creo que María fuera virgen. Pero he obtenido una intensa protección de esta oración. Le he contado todo eso a Johnny y él está muy impresionado. Usted

tendrá que encontrar oraciones que funcionen para usted y para el niño que vive en su interior. Pero le recomiendo de todo corazón que le brinde la vigorosa protección que proviene de las plegarias.

ACARICIEMOS A NUESTRO NIÑO INTERIOR

Sabemos que los niños pueden morir si no los toman en brazos y acarician.

Los pequeños necesitan ser tocados y estimulados para vivir y crecer. De lo contrario, contraen una enfermedad llamada *marasmo,* que los deja como si estuvieran muriendo de hambre. Un niño víctima de marasmo regresa 'al estado fetal. Es como una reversión del crecimiento. A medida que crece el niño, además de alentarlo es necesario que se lo mime. Es una forma de protección.

Como los niños no pueden vivir sin caricias, las obtienen como sea. Si no pueden conseguir caricias positivas, se procuran otras que no lo son. Usted beberá agua contaminada si no hay otra clase de agua disponible.

Su niño interior herido probablemente se conformó con mucha agua contaminada. Por eso son tan importantes las frases que utilizamos para cada etapa de desarrollo. Usted necesita emplearlas a menudo. Son las caricias emocionales que su niño necesita para nutrirse. Vuelva atrás y exprese las frases para cada etapa. Recuerde qué frases fueron las más poderosas para usted. Úselas como si fueran las caricias que su niño interior necesita. Éste necesita escucharlas todos los días cuando usted está aprendiendo a protegerlo.

Estas son las mías:

PRIMEROS MESES DE VIDA

Bienvenido al mundo ... Me alegro de que existas ... Tendrás todo el tiempo para satisfacer tus necesidades.

PRIMEROS PASOS

Está bien decir no ... Está bien enojarse ... puedes enojarte y aún estaré contigo ... Está bien ser curioso, quieres mirar y tocar y degustar las cosas ... Procuraré que todo sea seguro para que puedas explorar.

PREESCOLAR

Está bien ser sexual ... Está bien pensar en ti mismo ... Está bien ser diferente ... Puedes pedir lo que desees ... Puedes hacer preguntas si algo te intriga.

ESCOLAR

Está bien cometer errores ... Puedes realizar algunas cosas de manera mediocre ... No tienes que ser perfecto y sacar sólo diez ... Te quiero tal como

eres.

Estas afirmaciones son convenientes, específicamente para mí y mis necesidades. Usted puede realizar lo mismo con sus frases.

También le recomiendo que las escriba, Practique con ellas de a una por vez, escribiéndolas de quince a veinte veces por día. Llévelas con usted, mírelas con frecuencia y expréselas en voz alta.

Póngalas en tarjetas y colóquelas en lugares a la vista de su casa o departamento. Haga que sus amigos se las lean. Grábelas y escúchelas.

Ejercicios para hacer caricias consoladoras sobre viejos recuerdos traumáticos.

Cuando sus padres estaban más alterados, gritando, rabiando, amenazando, calificando y juzgando, el niño herido en su interior absorbía las palabras de manera más dramática. Fue en esas ocasiones que más amenazada se vio su supervivencia. Usted grabó las palabras de sus padres y las recordó.

Usted necesita volver a esas escenas y permitir que el adulto que defiende al niño herido en su interior le brinde palabras que lo calmen y alivien. Sin esto, su niño seguirían hablando consigo mismo con las mismas palabras vergonzantes. El siguiente ejercicio le ayudará a reconstruir la escena que lo avergonzó e instalarle una nueva voz. Es preferible elegir un recuerdo traumático, en el que usted ya haya realizado algún rescate del dolor. Si usted elige una escena en la que no haya trabajado, *sea muy cuidadoso, porque puede sentirse abrumado con facilidad.* Siga las instrucciones con exactitud. Le recomiendo que grabe este ejercicio o lo realice con su terapeuta, un amigo de confianza o la persona que lo apoye, siguiendo todos los pasos...

PASO 1

Imagine que está sentado en un cine, mirando una pantalla vacía.
Ahora fíjese en los detalles de las paredes del lugar, ¿qué ve? Mire hacia el techo. Vea cómo tiene bellas molduras. Ahora mire la pantalla otra vez y observe el título de la película. Las palabras son *Vieja escena traumática.* Ahora imagine que flota fuera de su cuerpo y se sienta diez filas detrás. Puede ver la parte posterior de su cabeza, mientras observa la pantalla. Haga un ancla con su pulgar izquierdo y uno de sus dedos.

PASO 2

Sosteniendo su ancla, mírese a sí mismo, observando una película en blanco y negro acerca de su viejo trauma. Véala del principio al fin. Cuando haya finalizado, mírese a sí mismo, observando una toma fija de la última escena, en donde aparece el niño herido que vive en su interior, exactamente como apareció en la escena traumática. Está solo.

PASO 3

Suelte su ancla y flote de vuelta hacia su yo que observó la película. Ahora usted está dentro de su cuerpo. Imagínese a sí mismo entrando en la película de la pantalla. Ahora usted está ahí, con el niño herido que vive en su interior. Pregúntele si puede abrazarlo. Si acepta, levántelo y acarícielo suavemente, mientras le dice frases calmantes que él necesitaba oír cuando
sufrió el trauma. Si él no desea que lo abracen, dígale sólo lo que pensaba decirle.

Por ejemplo, yo tuve un recuerdo traumático, con el que mi abuela me avergonzaba, porque yo lloraba histéricamente a causa de que mi padre abandonaba el hogar y juraba regresar "apestosamente borracho". Él Y mi mamá habían tenido una escena terrible. Yo recuerdo mi terror. Al trabajar en esa escena, yo abracé a mi niño herido de diez años y le dije: "Está bien, John. Da mucho miedo pensar que tu papá vuelva a beber. Es normal que sientas temor de que tu padre regrese, o de que lastime a tu mamá. Puedes llorar si lo deseas. Yo estoy aquí para protegerte".

PASO 4

Cuando haya terminado de atender a su niño, imagine que vuelven a proyectar la escena traumática, pero esta vez en color.
Imagine que usted y el niño herido en su interior están dentro de la película, como si el tiempo avanzara en dirección contraria.

Espere diez minutos y después piense en la vieja escena traumática.

Aprecie si siente alguna diferencia. Si puede oír la voz del que lo defiende ahora. Si no puede, necesita trabajar en ello. Una escena puede mejorarse muchas veces.

Pedir caricias

Aprenda a *pedir caricias cuando las necesita.* A la mayoría de nosotros nos hicieron sentir avergonzados cuando expresábamos nuestra necesidad de caricias. Nunca aprendimos a consentimos emocionalmente. Ahora usted necesita autorizar a hacerlo al niño que vive en su interior. Cuando usted es avergonzado por alguien, es saludable llamar a un amigo y pedirle una caricia. Usted puede pedirle: "Dime que soy una persona valiosa", o "Dime cuánto me aprecias y me valoras", o "Dime algunas cosas que te gustan de mí". Piense en lo que haría si estuviera muriendo de hambre.
Buscaría alimento o le pediría a un amigo que se lo diera. El niño herido que vive en su interior no comprende que usted puede hacer lo mismo si está hambriento emocionalmente.

Es perfectamente saludable pedir las caricias que usted necesita específicamente. Algunas ya las conoce perfectamente. Con frecuencia, las mujeres bellas las han tenido debido a su belleza física. Si usted es una mujer

atractiva, necesita pedir otro tipo de caricias. Por ejemplo, si un hombre le dice lo bella o atractiva que es usted, dígale: "Ya lo sé, pero, ¿qué otra cosa te gusta de mí?". A mí me han dicho cosas como: "Eres un genio.

No sé cómo lo haces". Así que le enseñé al niño que vive en mi interior a decir: "Ya sé que soy listo; pero, ¿te gusta mi cuerpo?". Esto no es fácil.

Porque casi todos nuestros padres fueron niños que carecieron de caricias y que son muy reacios a darlas.

Además de acariciar a su niño, con tanta frecuencia y como él lo requiera, enséñele lo siguiente:

Proporcionar todas las caricias que pueda, a otros.

Está bien acariciarse a sí mismo.

Está bien pedir que lo acaricien.

Está bien pedir la clase de caricias que usted necesita.

El niño que vive en su interior necesita estimulación continua y protección.

Mientras usted defiende al niño en su interior, puede entregarle las tres "P", que describió Eric Berne como terapia. Estas son: potencia; permiso y protección, que también son los elementos de una paternidad saludable. A mí me gusta considerar una cuarta "P". Todo el proceso es muy dinámico y requiere del aprendizaje perfectible. Por 10 tanto, requiere esfuerzo y *"práctica"*. Vayamos ahora a la cuarta "P".

CAPÍTULO 12

PONIENDO EN PRÁCTICA

EJERCICIOS CORRECTIVOS

Aceptamos tantos riesgos corno los que esquivamos.

HENRY DAVID THOREAU

Funcionará, si usted funciona.

SLOGAN TERAPÉUTICO

Una buena noticia es que, aunque el niño fue herido por descuido y por una educación inadecuada, podemos aprender a satisfacer las necesidades de ese niño aun cuando es adulto. Podemos desarrollar habilidades en todas las áreas de interacción humana. No es cuestión de desaprender; es cuestión de aprender cosas por primera vez.

KIP FLOCK

Usted ya ha lamentado el hecho de que sus necesidades de desarrollo no hayan sido satisfechas. Ahora puede aprender una variedad de ejercicios que le ofrecerán experiencias correctivas. El trabajo correctivo ese! aspecto de la terapia del niño interior que más esperanzas despierta. Nuestro daño es producto, en parte, de las deficiencias de aprendizaje, mas podemos corregirlas con un nuevo aprendizaje. Realizamos incidentalmente un nuevo aprendizaje conforme respondemos a las demandas sociales de desarrollo. Pero la falta de estas habilidades de desarrollo les causa gran dolor e incomodidad a la mayoría de los adultos que tienen un niño interior herido. Muchos adultos no saben que su conducta inadecuada se debe a deficiencias en el aprendizaje. Una y otra vez se avergüenzan y culpan a sí mismos por sus fracasos y defectos de carácter. Realizar ejercicios correctivos ayuda a su niño interior herido a entender que sus defectos son carencias temporales.

Las alteraciones de conducta de su niño interior herido son realmente maneras de sobrevivir que él ha aprendido. El psiquiatra Timmen Cermak: compara estas conductas de supervivencia con las características de los desórdenes postraumáticos. Los soldados en batallas y otras personas que sufren hechos traumáticos deben hacer acopio de todos sus recursos para sobrevivir.

No tienen tiempo de expresar sus sentimientos, lo que es necesario para integrar el trauma. Más adelante, el sufrimiento no expresado se manifiesta en ataques de ansiedad, tendencia hacia una vida totalmente ordenada, lagunas de memoria, depresión, regresiones de edad e hipervigilancia. Éstos son los rasgos asociados con el desorden de estrés postraumático (DEPT).

Si yo le diera una lista de rasgos DEPT, usted vería cuánto se parece a las reacciones que tiene el niño herido en su interior, como lo describí en el

capítulo 1.

Los siguientes ejercicios corregirán sus carencias de aprendizaje.

Más que nada, mejorarán la habilidad de su niño interior para simplemente ser y para ser más amoroso y tener confianza en sí mismo.

Otros varios escritores han ofrecido generosos recursos correctivos para cada etapa de desarrollo. Ya mencioné el libro de Pam Levin Cycles of Power. También me gustaría citar Recovery from Co-Dependency, de Laurie y Jonathan Weiss; Windows to OUT Children, por Violeta OakIander; Adult Childrenof 'Abusive Parents, de Steven Farmer; Breaking Freeof the Co-Dependency Trap, de Barry and Janae Weinhold; y Terapeutic Metaphors for Children and The Children Within, de Joyce Milis y Richard Crowley. Lo que vaya exponer se apoya fuertemente en estas fuentes.

Estos ejercicios funcionan mejor si usted los dirige a las áreas donde estuvo más descuidado. Ya debe de tener una idea bastante buena de las etapas del desarrollo, donde resultó afectada el niño interior que vive en usted. Le recomiendo que se dedique especialmente a esas etapas.

EJERCICIOS PARA SATISFACER LAS NECESIDADES DE NUESTRO INFANTE

En la infancia necesitamos estar lo suficientemente seguros de que somos.

A la mayoría de nuestros niños interiores heridos se les enseñó que no era suficiente ser, sino que importarían y tendrían significado sus vidas solamente si se desarrollaban ciertas actividades. Esto condujo a la pérdida de nuestro sentido de Ser Yo. Ahora necesitamos aprender a no hacer nada y sólo ser.

Los siguientes ejercicios le ayudarán a ser quien es. Elija el que le atraiga más:

- Métase en una bañera con agua caliente y concéntrese en sus sensaciones corporales. Permanezca un buen rato en la bañera.
- Reciba masajes regularmente.
- Hágase arreglar las uñas y el cabello.
- Pídale a un amigo que le sirva de comer, que cocine por usted o lo lleve a un restaurante.
- Siéntese tranquilamente envuelto en una cobija o cobertor. En invierno, envuélvase así junto a una fogata y ase malvaviscos.
- Tocándose sensualmente con su amante pase largo tiempo.
- Haga que su amante lo bañe amorosamente.
- Dese un baño de burbujas O descanse en una bañera con agua caliente y aceites para baños.
- Dedique algún tiempo a no hacer nada; no haga planes, no contraiga

compromisos.

- En el verano, destine de treinta minutos a una hora diaria para nadar en una piscina.
- Repose en una hamaca por largo tiempo.
- Escuche alguna dulce canción de cuna.
- Mientras esté trabajando, provéase de líquidos y bébalos frecuentemente.
- Disfrute de pastillas de menta o de dulce cuando inicie un nuevo empleo o cuando empiece a hacer algo por primera vez.
- Cambie sus hábitos de comer. En lugar de las tres comidas ordinarias, consuma en pequeñas raciones alimentos nutritivos durante el día.
- Pídale a alguna persona que lo apoye en su terapia (idealmente una de cada sexo) y lo abrace durante diversos períodos de tiempo.
- Tome todas las siestas que pueda en los días que tenga tiempo libre.
- Descanse lo suficiente antes de realizar una actividad nueva.
- Realice caminatas con un amigo. Pídale que le cubra los ojos con una banda y lo guíe por algunos sitios determinados.
- Confíe en el amigo que más le agrade. Permítale hacer planes y disfrutar lo que realicen juntos.
- Búsquese un compañero y con témplense mutuamente durante nueve minutos. Rían, sonrían, hagan lo que necesiten hacer. Solamente permanezcan juntos; no hablen, únicamente mírense uno al otro.
- No piense en nada. Cuando no pensamos en nada estamos meditando en nosotros mismos. En la infancia quedamos varados en la posibilidad de ser. Hay muchas maneras de meditar sobre el ser o la nada. Tales meditaciones tienden a crear un estado de ausencia de mente. Al aprender como adulto a permanecer en estado de ausencia de mente, se conecta uno con el niño interior de la manera más profunda.

MEDITACIÓN PARA ALCANZAR EL PODER DE SER

A continuación se sugiere una sencilla meditación. Grandes maestros espirituales pasan años practicando esta técnica. Vale la pena hacerla. Le recomiendo grabar esta meditación. Utilice como fondo musical su melodía favorita.

En un principio concéntrese en su respiración... Simplemente advierta su respiración ... Note lo que ocurre en su cuerpo cuando inhala y exhala concéntrese en el aire que entra y en el que sale por su nariz …. ¿Cuál es la diferencia?.. Deje que su respiración penetre en su frente y al exhalar elimine cualquier tensión que descubra allí... Después respire y siéntala alrededor de sus ojos ... y al exhalar expulse cualquier tensión que encuentre allí... Luego haga lo mismo alrededor de su boca... Repita la operación con su cuello y

hombros... En seguida haga lo mismo con sus brazos y a través de sus manos ... Respire y sienta el aire en la parte superior de su pecho y exhale cualquier tensión que pueda haber allí. Respire y permita que el aire llegue a su abdomen, a sus glúteos y, al exhalar, elimine la tensión que encuentre allí. Ahora deje que todo su cuerpo se relaje... Imagine que está vacío ... Imagine que un tibio sol dorado está pasando a través de usted ... Ahora experimente una pesadez en su cuerpo. Sus párpados están muy pesados También sus brazos... Sus piernas y pies están pesados… O puede sentirse muy ligero... como si todo su cuerpo estuviera flotando ... Imagine que su mente se pone cada vez más oscura ... En el centro de esa oscuridad se empieza a ver un punto de luz ... La luz empieza a hacerse cada vez más grande ... Hasta que todo el horizonte queda iluminado ... Ahora contemple la luz ... La luz pura ... Dese cuenta de la nada que está experimentando ... No hay nada allí ... Simplemente el ser. .. Ahora lentamente vea el número tres aparecer en el centro de su horizonte ... Percátese de que ha vuelto a respirar ... Deje que su conciencia recorra todo su cuerpo comenzando con los dedos de los pies y suba por sus piernas, caderas, estómago, pechos, brazos, manos, cuellos y hombros, rostro y cerebro ... Advierta a su propio Yo Soy ... Usted está vívidamente en contacto con usted ... Con su propio Yo Soy… Ahora evoque el número dos ... y mueva los dedos de los pies… mueva las manos ... Sienta que su cuerpo toca la silla y sus pies, el suelo... Escuche todos los sonidos alrededor ... Ahora vea el número uno y lentamente abra los ojos ... Permanezca tranquilo unos momentos cuando haya terminado ... Permítase ser sólo usted.

Todos estos ejercicios son muy útiles para atender las necesidades de su infante. Pueden ser particularmente eficaces cuando:

- Usted está comenzando un nuevo ciclo de su desarrollo.
- Tiene que comenzar algo nuevo.
- Ha sufrido una pérdida.
- Tiene un nuevo infante.

Es necesario que estos ejercicios se realicen lentamente y después reflexione sobre ellos. Las experiencias de ser son como el comer adecuadamente: se necesita masticar bien el alimento, no tragarlo entero. Si usted mastica a medias la comida, le costará trabajo digerirla. Si no se digiere, no se aprovecha la energía del alimento. Lo mismo ocurre con sus experiencias de "ser".

EJERCICIOS PARA SATISFACER LAS NECESIDADES DE SU BEBÉ'

Etapa de gatear y exploración sensorial

Fritz Pearls señala que necesitamos "perder la mente y recobrar los sentidos".

A nuestro niño interior le bloquearon los sentidos a una edad temprana. Necesitamos ponemos en contacto con el mundo sensorio que nos rodea una vez más. He aquí algunas actividades que usted pueda desarrollar para re estimular las necesidades exploratorias de su bebé.

• Diríjase a un mercado de objetos usados o a una gran tienda con distintos departamentos. Revise artículo por artículo, tóquelos; examine todo lo que le llame la atención.

• Acuda a una cafetería o restaurante que ofrezca servicio de bufé. Sírvase de todo. Pruebe los alimentos que no ha comido nunca antes.

• Vaya a una tienda de comestibles y compre alimentos que normalmente no comería con las manos. Llévelos a casa y cómalos con las manos. Ensúciese tanto como quiera.

• Pase algún tiempo masticando o royendo algo crujiente.

• Acuda al departamento de frutas y legumbres de alguna tienda, y olfatee las diferentes frutas y legumbres.

• Diríjase a un lugar donde nunca haya estado antes. Ponga atención hasta en el más mínimo detalle.

• Asista a un parque. de juegos y reúnase con los chicos. Colúmpiese; deslícese por el tobogán; trepe a los demás juegos.

• Vaya a la playa y pase varias horas jugando en la arena y el mar.

Edifique algo con la arena.

• Consiga barro y juegue con él. Experimente haciendo figuras.

• Consiga pinturas y pase la tarde pintando con el dedo. Utilice todos los colores que pueda.

• Vístase con ropas de los colores más brillantes que encuentre y salga de paseo.

• Haga ruido con diferentes objetos que tenga en casa nada más para escuchar su sonido. No olvide las cacerolas, sartenes y el servicio de plata.

• Asista a un parque de diversiones, súbase a los juegos y pasee por el lugar.

• Comuníquese con un compañero utilizando solamente gestos y ademanes.

• Pasee en un jardín o un parque y capte tantos olores como pueda.

• Acuda a un museo y observe lo brillante de los colores, en las diferentes pinturas.

• Haga que un amigo o un ser querido dé un largo paseo con usted.

Tómense de las manos y permita que sus sentidos vayan por la dirección que deseen.

- Vaya a un parque con un amigo y practique visualización Zen. Por turnos cierren los ojos y sosténganse de la mano. Haga que lo lleve ante una hoja, un tronco o una flor. Cuando él le apriete la mano, abra los ojos como si fuera el disparador de una cámara. Abra y cierre los ojos cuando su compañero le apriete la mano y capte la esencia de lo que han preparado para que usted lo vea.
- Camine descalzo, por el campo o por su casa. Sienta las diferentes texturas de las cosas: el pasto, la suciedad, la alfombra, los papeles, las almohadas, las toallas, la madera, el metal, el mosaico, etcétera.
- Haga una lista de palabras que se refieran a las sensaciones y aprecie lo que llega a su mente cuando las expresa en voz alta. Algunas de ellas podrían ser desigual, espinoso, picante, resbaloso, suave, delgado, gordo, oscuro, duro, brillante y muchas más.
- Mire las cosas en todos sus detalles. Por ejemplo, vaya a la parada de ómnibus y fíjese en la gente, como si usted fuera una cámara que toma fotografías. Siéntese y escriba lo que vio.
- Tome asiento frente a una flor, un árbol o una manzana y trate de entrar en un estado de meditación. Intente convertirse en uno con el objeto. Vea el objeto en toda su maravilla. Permita que su mano siga los contornos de lo que ven sus ojos y dibuje lo que ve.
- Trate de hablar en jerigonza con un amigo. Vea si puede entender lo que el otro le está diciendo.
- Realice un juego de sonido misterioso con un amigo. Dele la espalda o tápese los ojos mientras su amigo hace diferentes sonidos como servirse agua, golpear una pared, rascar con un lápiz y cosas por el estilo. Después cambien lugares.
- Reúna un grupo de personas para cantar. Inténtelo con canciones a las que puedan modificar, inventándoles nuevos versos. Haga que todos escuchen canciones infantiles.

Reconéctese con los deseos

Tal vez el ejercicio más importante de esta sección es el de ayudar a su niño interior a reconectarse con sus deseos... La parte más dañada de nuestro niño interior herido es su voluntad. La voluntad es deseo elevado al nivel de la acción. Como miembro de una familia disfuncional, no había manera de que nuestro niño interior pudiera poner atención a sus propias señales internas porque estaba muy ocupado luchando con la aflicción familiar. Desde un principio perdió el contacto con sus propias necesidades y deseos. Yo sabía qué era lo que querían mi mamá y mi papá antes de que ellos me lo hicieran saber. Al convertirme en un experto sobre los deseos de ellos, perdí el contacto con lo que yo quería. Literalmente aprendí a ignorar lo que quería, y al cabo de un tiempo dejé de desear cosas. Su adulto debe ayudar a su niño

interior a reconocer sus propios deseos y a protegerlos mientras se arriesga a conseguir lo que quiere.

Una de las maneras más simples de identificar sus deseos consiste en elaborar una lista de sus conductas sustitutas. Después pregúntese: ¿Qué es lo que realmente necesito o deseo cuando me comporto de esta manera?

He aquí una lista de las conductas sustitutas comunes:

- Decir mentiras
- Comer cuando no se tiene hambre
- Fumar un cigarrillo
- Hacer pucheros
- Insultar a un ser querido

Cuando me doy cuenta de que me estoy comportando así, me refugio en mi sillón favorito, cierro los ojos y pongo mucha atención a las señales que hay dentro de mí, A menudo oigo a mi niño interior pedir algo. He aquí algunos ejemplos de los deseos que están detrás de las conductas sustitutas enumeradas arriba.

- El deseo de expresar ira.
- Me siento asustado y/o solitario y quiero estar con alguien.
- He dejado de fumar; pero cuando lo hacía, por lo general, sufría mi crónica depresión.
- Deseo que alguien sepa que yo realmente importo.
- Requiero su atención.
- Necesito caricias.

Existen otras conductas sustitutas que utiliza la gente cuando no se da cuenta de lo que desea. Algunas son bastantes generales; otras, harto idiosincrásicas. Cada uno de nosotros debe ayudar a nuestro niño interior prestando atención a las conductas sustitutas.

Jon y Laurie Weiss proponen a sus pacientes que elaboren una lista de "yo deseo" O "yo quiero". Les piden que siempre lleven lápiz y papel. Cada vez que advierten algo que desean, lo anotan. Cada paciente acepta conseguir realmente algunos artículos de su lista y comentárselo a su terapeuta (también puede ser una persona que lo apoye o su asesor). Éste es un excelente ejercicio y lo animo a que lo practique.

EJERCICIOS PARA LA SEPARACIÓN DEL BEBÉ

Cuando los niños aprenden a pararse en sus dos pies, empiezan a independizarse. Existen algunos ejercicios que usted puede practicar si descubre que su niño interior herido no vio satisfechas sus necesidades de separación.

Practique decir "no" y "no lo haré". Esto por lo general le causará temor si usted ha sido castigado y/o abandonado por decir "no". Jon y Laurie Weiss sugieren un método de tres pasos para aprender a decir no.

Lo resumiré:

l. El primer paso es decir no en privado. Es necesario' decirlo a menudo (veinte veces al día) y en voz alta. Diga que no hará las cosa que no quiere hacer. Eso le permitirá experimentar la rebeldía natural que sentía cuando tenía dos años de edad.

2. El siguiente paso consiste en decir no en un contexto semipúblico. En sus grupos de terapia, los Weiss le piden a un paciente que está trabajando en este aspecto que diga no o no quiero en voz alta y no necesariamente en respuesta a algo que esté ocurriendo en el grupo. Obviamente, esta conducta sería descortés en cualquier otro contexto.

Le recomiendo que haga un trato para practicar esto con un compañero o en el grupo en que se encuentra. El trato puede ser que usted diga que no a todo lo que él le pida. Realice esto durante un período específico. Primero diga que no y después averigüe si realmente quiere hacerlo.

3. Ésta es la realidad. Usted va a decir no a alguien, y a sostener su negativa. Ésta debe respetar los sentimientos de la otra persona, pero no asuma la responsabilidad por los sentimientos de él o de ella. Prefiera decir a una persona su opinión o sus sentimientos reales aunque no esté de acuerdo con ella.

Por ejemplo, mi amigo Miguel me invitó a jugar al bowling, recientemente. Yo le contesté: HA mí me divierte". Y no: "Tengo mucho que hacer hoy. Tal vez otro día." Me gusta acariciar la idea de si realmente me complace. También me gusta utilizar la palabra "y", en lugar de "pero", cuando es posible. Algunas veces digo: "Gracias por pedírmelo!" Y no: "Ya tengo un compromiso".

Algunas veces es mucho más difícil decir que no. A mí me cuesta trabajo decir no cuando realmente quiero hacer algo o cuando se afecta un área vulnerable de mis necesidades insatisfechas. Una persona deseosa de ser tocada y abrazada puede experimentar gran dificultad para rechazar una propuesta sexual.

Mientras más ayude a su niño interior a identificar sus necesidades y a enseñarle a entenderlas, más fácil le resultará decir no.

Otra manera de fortalecer la independencia de su bebé interno, es tomar un curso de afirmación de la voluntad. Dichos cursos le ofrecen al niño que vive en su interior la seguridad de un grupo y ejercicios cuidadosamente estructurados para aprender a decir que no. También hay varios libros buenos sobre asertividad. Mis favoritos, Your Perfect Righi, de Robert Alberti y Michael Emmons, y When I Say No I Feel Guilty, de Manuel Smith.

Si usted es un rebelde, probablemente diga "no" en demasía. Usted dice no cuando desea decir sí. Converse con su bebé. Dígale que usted quiere proteger sus derechos. Dígale que no puede gastar toda su energía tratando de asegurárselos. Dígale que en lugar de saber lo que otros desean, para oponerse a ellos, mejor puede determinar lo que él mismo requiere y pedirlo directamente.

Establezcamos nuestro propio dominio separado

Hable con las personas que viven con usted respecto d~ la importancia de que cada una tenga sus posesiones separadas y su propio tiempo y espacio. Elabore un conjunto de reglas que gobiernen la separación de dominios, Una de éstas podrían ser las siguientes:

- Parte de mi tiempo es mío. Si quiere puedo compartirlo contigo.
- Nadie puede usar nada que me pertenezca sin mi permiso.
- Si te permito utilizar algo mío, espero que vuelvas a ponerlo donde lo encontraste.
- Mi cuarto (o cualquier espacio que posea) es sagrado para mí. Si encuentran mi puerta cerrada, llamen para saber si pueden entrar. A veces puedo cerrar con llave mi puerta para asegurar mi intimidad.
- Quiero llegar a un acuerdo sobre el espacio que utilizaré para trabajar, mi lugar en la mesa del comedor y mi propia silla.

Otra práctica útil para transformar una relación codependiente embrollada consiste en elaborar una lista de lo que le pertenece a usted. Escriba su nombre en unas tarjetas y péguelas a todos los objetos que le pertenezcan.

Quizá desee hacer un horario y pegarlo en la puerta de su habitación, señalando el tiempo en que usted desea estar solo y cuándo está dispuesto a tratar con los demás.

Practiquemos expresar la ira actual

Nuestra ira es parte de nuestro poder personal. Es la energía que usamos para proteger nuestras necesidades básicas. Si no expresamos nuestra ira nos convertimos en víctimas sufridas y aduladoras.

Es probable que en la infancia usted haya sido severamente avergonzado y castigado cuando expresaba su ira. Su niño interior aprendió a evitaría. Con el paso de los años quedó tan embotado,' que olvidó que estaba enojado.

Su niño interior también puede haber aprendido a usar "artimañas de sentimiento" para cubrir su ira. Una artimaña de sentimiento se utiliza para manipular a alguien y para reemplazar el sentimiento que uno está experimentando en ese momento. Su niño interior puede haber aprendido que, si se mostraba dolido o empezaba a llorar cuando era castigado por su ira, no podía obtener una respuesta tierna de su protector. Entonces recurrió a la

artimaña de sentimiento: se mostraba dolido o triste cuando se sentía enojado.

Una artimaña de culpa se forma de diversas maneras. Con frecuencia al niño que expresa su ira se le hace sentir que es malo. Se le enseña que toda expresión de ira es irrespetuosa. Tal conducta viola el Cuarto Mandamiento y es moralmente equivocada. Gran parte de la culpa que siente la gente acerca de sus padres es en realidad ira disfrazada contra ellos.

La mayoría de nosotros confunde la ira saludable con la súbita explosión que resulta de reprimirla hasta que ya no la podemos contener.

La ira no tiene que ser imprevisible. En una escala de uno a cien, los desahogos emocionales están en el margen superior. La mayoría de nosotros no comprende que la ira comienza con unan pequeña molestia. Si se manifiesta de inmediato, se descarga cómoda y suavemente. La razón de que la mayoría de las personas crean que la ira es explosiva, es porque nunca aprendieron formas adecuadas para expresarla.

Debido a que su niño interior considera que la ira es volátil, le teme. La mayoría de los adultos son manipulados por la ira. Abandonarán su propia realidad para impedir que se enfade otra persona.

Ayudando a su niño interior a ponerse en contacto con su propia ira y enseñándole a expresarla, disminuirá su miedo. Puede aprender a controlar su ira. Tiene que saber que la ira de los otros les pertenece a ellos, y puede rehusarse a asumir la responsabilidad por ella.

Si no le resulta práctico tomar un curso de afirmación de la voluntad, le recomiendo que practique la manifestación de su ira de las siguientes maneras:

1. Cuando empieza a practicar para expresar su ira, su enojo disminuye. Siéntese y medite en esto. Sea claro acerca de qué 10 ha hecho enojar. Escríbalo si es necesario. Sea claro acerca de lo que usted desea que la otra persona haga o no haga. Por ejemplo, en una situación reciente, yo le pedí a un empleado que me llamara y él estuvo de acuerdo.

Cuando dieron las dos de la tarde no me llamó. Esperé treinta minutos.

Yo necesitaba hacer otras varias cosas. A las dos y media yo estaba furioso. Esperé hasta que el voltaje disminuyó y después me dediqué a manifestar mi ira.

2. Ensaye lo que va a decir. Dígalo en voz alta. Si es posible practique con un amigo que no esté involucrado. Lo que yo ensayé fue: "Estoy enojado con usted. Le pedí que me llamara a las dos de la tarde. Usted me dijo: 'Está bien'. y no me llamó".

3. En cuanto se sienta listo, comuníquese con la persona que lo hizo enojar. Dígale que está molesto y que quiere hablar con ella. Mencione un horario específico ..

4. Exprese su ira a la persona que lo molestó. Yo prefiero anteponer a mis

expresiones de ira, lo siguiente: "Es muy posible que mi enojo tenga elementos de mi pasado, y probablemente no estoy enterado por completo de ello, pero me disgusta que usted ...

Algunas veces sí conozco en detalle por qué me afecta esa situación. Cuando ocurre así, se lo digo a la persona. Por ejemplo, yo podría decirle:

"Mi papá solía decirme que me llamaría y nunca lo hizo. Estoy enojado con usted. Yo le pedí que me llamara a las dos de la tarde ... " Usted podría no obtener la respuesta que desea de la persona que lo perturbó, pero lo importante es que manifieste su fastidio.

La ira necesita descargarse tan pronto como sea posible. Una vez que usted ha aprendido una manera saludable de expresarla, manifiéstela tan pronto como pueda. La única razón por la que le sugerí que esperara, es que resulta estremecedor cuando usted comienza a aprender cómo manifestar su ira. Debido a ese terror, se produce una reacción exagerada, que se manifiesta como rabia.

Practiquemos expresar ira pasada

Una vez que su niño interior sabe que lo tiene a usted para protegerlo, la ira del pasado por lo general empieza a emerger a la superficie. Su niño interior todavía puede estar enojado por cosas que ocurrieron en su infancia. Al convertirse usted en un ejemplo para su niño,' usted desea acabar con el pasado. Acudir directamente a las personas que lo hirieron en el pasado por lo común no ayuda mucho. La ira contenida en el asado puede ser resuelta simbólicamente. Simplemente cierre los ojos y vea a su niño interior. Pregúntele qué edad tiene. Luego imagínese a usted mismo flotando y penetrando en su cuerpo. Ahora usted es niño. Mire a su adulto y tómele la mano. Forme un ancla con su puño derecho. Ahora haga que se presente la persona con la que usted está enfadado. Mírela ¿Qué ropa viste? Ahora, dígale porqué está enfadado. Mantenga el puño cerrado todo el tiempo. Cuando haya dicho toda lo que necesita decir, inhale profundamente y afloje su puño (es decir, permita que desaparezca su ancla).

Conviértase otra vez en adulto. Tome a su niño interior y sáquelo del cuarto en que está usted. Abra los ojos lentamente.

Asegure a su niño interior que es correcto sentir y expresar la ira.

Asegúrele que usted estará presente para protegerlo. Adviértale que puede enojarse con usted y que usted no 10 abandonará por esa causa.

Existen otras maneras de trabajar con la ira y el resentimiento. Algunas se efectúan mejor dentro de un contexto terapéutico. Si tiene dudas, consulte a un terapeuta calificado.

Peligro: nota acerca de la ira

Nunca debe intentarse trabajar con la ira sin ayuda profesional. La ira es enojo vinculado a la vergüenza. La ira vinculada a la vergüenza aumenta en intensidad con los años. Cuando empezamos a dejar salir la ira, ésta es primitiva y ciega. Podemos gritar y aullar; podemos golpear y blandir nuestros brazos en todas direcciones.

La ira contiene elementos de terror. Por eso gritamos a menudo cuando estamos furiosos. La característica que nos conduce con más frecuencia a la rabia es sentimos abrumados y fuera de control. Nuestros labios tiemblan, nuestra voz se rompe y decimos cosas que no vienen al caso y que son exageradas. Deseamos lastimar a la otra persona. La rabia tiene una cualidad extremista. Estar enojado todo el tiempo y enfurecemos por pequeñas causas puede ser señal de que existe una ira contenida en lo más profundo de nuestro ser que necesita ser tratada.

Practiquemos mostrarnos en desacuerdo

Si alguien viola sus límites, usted necesita proteger a su niño interior. A mí me gusta utilizar un "modelo de percepción" para manifestar mi desacuerdo. El modelo de percepción se concentra en los cuatro poderes que posee cada uno de nosotros para interactuar con el mundo que nos rodea. Esos poderes son nuestros sentidos, nuestras mentes, nuestras emociones y nuestras voluntades (nuestros deseos y anhelos). Empleo los mensajes con "Yo" para encauzar la verdad de mi percepción. Los mensajes con "yo" son declaraciones autorresponsables. El modelo entero es así:

Yo veo, oigo, etcétera.........(sentidos)

Yo interpreto………………..(mente, pensamiento)

Yo siento …………………..…..(emociones)

Yo quiero…………………..…..(deseos)

Es prudente temerle a la furia -la propia y la de las otras personas-. Todos necesitan protegerse mientras se está trabajando en este lema. Consulte a un profesional calificado para este trabajo. Ejemplo: Joe y Susie acudieron a su grupo de danza La niña en el interior de Susie se molestó porque Joe eligió a una mujer muy atractiva para practicar algo que ella todavía no había aprendido. Esa noche, Susie le dice: "Vi que elegiste a Sarah para bailar. Los oí reírse. Yo interpreté eso como que ella te atrae. Me sentí abandonada y temerosa. Y quiero que hables de eso conmigo."

Joe contestó que creía que Sarah era atractiva y que le gustaba cómo bailaba. Añadió que la amaba y que preferiría estar con ella. Le dijo que deseaba enseñarle los nuevos pasos para que pudieran bailar juntos.

A la niña interior de Susie no le gustó que Joe expresara que Sarah era atractiva. Pero se sintió más segura. Su niña interior tenía que aprender que lo normal abarca las palabras "ambos/y". Joe puede amarla y aun así pensar que

Sarah es atractiva.

Joe es muy centrado y le corresponde a Susie cariñosamente. Éste podría no ser su caso. Usted podría hallar a alguien que se pone a la defensiva o que se enfurece cuando usted lo enfrenta. A menos que esté ante un agresor violento, es importante enfrentarse, cuando uno se siente molesto, a una persona que es significativa en su vida.

Practiquemos el pensamiento de equilibrio

El pensamiento de equilibrio es un pensamiento sintético. Es lo opuesto al pensamiento polarizado del que hablé antes.

Usted necesita ayudar a su niño interior para que aprenda a pensar con

equilibrio. Ninguna persona ni situación es totalmente buena o totalmente mala. El pensamiento de equilibrio le permite a usted ver el "ambos/y" de la vida. En la Nueva Regla Cinco, lo exhortaré a mostrarse en desacuerdo con el absolutismo de su niño interior. Pensar en extremos es devastador para las relaciones adultas. Cuando nace un niño, éste espera un amor incondicional de sus padres, pero ningún compañero adulto podrá ofrecemos amor incondicional. Aun el más sano amor entre mayores de edad es condicional. Como adultos, hay condiciones que debemos satisfacer si esperamos que otro comparta el amor con nosotros. Ningún compañero será perfecto; ningún compañero cuidará siempre de nosotros ni siempre estará presente para apoyamos. La mayoría de nosotros aprenderá ocasionalmente que la realidad es "ambos/y" , es el comienzo de la sabiduría.

Observe que todas las personas poseen un lado positivo y un lado negativo.

Recuerde, no hay luz sin oscuridad; no hay sonido sin silencio; ninguna alegría sin pena; ninguna retención sin liberación.

A nuestro niño interior le agrada convertir a la gente en dioses. Lo hace para su protección. Debemos decir a nuestro niño interior que no existen las hadas madrinas. Cada vez que convertimos a alguien en gurú, nos degradamos nosotros: Comuníquele a su niño interior que usted será su gurú. Yo soy el mago sabio y amable de Johnny.

Practique las reglas de pelea limpia

Las que me gustan son:

l. Permanezca en el presente. Luche acerca de lo que acaba de suceder, no de algo que pasó hace veinticinco años.

2. Evite guardar rencores. A nuestro niño interior le gusta guardar cosas para luego arrojarlas contra la gente.

3. Apéguese a la conducta concreta, específica. El niño interior actúa mejor con cosas que puede ver, oír y tocar.

4. Sea rigurosamente honesto. En bien de la exactitud, más bien que de la discusión.

5. Evite la culpa y juicio. Éstas son maneras de encubrir su vergüenza. Apéguese a los mensajes con Yo, y utilice el modelo de conciencia.

6. Sírvase de la lista, en" la que usted le repite a la otra persona lo que oyó decir (para su satisfacción) antes que le conteste. El niño herido que vive en el interior de esa persona prácticamente nunca fue escuchado.

Sus reacciones se orientan a estar a la defensiva y en actitud de

vergüenza. El seguimiento de esta regla les ayudará mucho si se apegan a practicar.

7. Evite discutir acerca de detalles: "Llegaste quince minutos tarde".

"No, fueron nueve". A su niño interior le encanta discutir sobre los detalles.

8. Manténgase ahí, al menos que su niño interior sienta que abusan de él.

Retírese siempre o encuentre protección si percibe esto.

9. Le enseño a mi niño interior a respetar los límites en relación con el conflicto: "No llegué a este mundo a apegarme a tus fantasías, creencias o esperanzas. No me controlarás mediante ellas. Si tenemos un conflicto, yo lo soportaré y pelearé limpio. Te pido que hagas lo mismo: Si abusas de alguna forma, te abandonaré."

Establecer un punto de vista diferente es honesto y crea confianza; por lo tanto, es un acto de amor. Cuando lo hago me valúo a mí mismo y fijo un límite. También confío en, y lo valúo a usted lo suficiente, para decirle qué es lo que ocurre en mí.

Practique fijar límites físicos

Le he enseñado a mi niño interior la siguiente declaración sobre los límites físicos: "Tengo derecho a determinar quién me puede tocar. Diré a los demás cuándo y cómo me pueden tocar. Puedo eludir el contacto físico en el momento que sienta que afecta mi integridad. Puedo hacerla sin dar explicaciones. Nunca permitiré que nadie viole mi cuerpo a menos que mi vida esté en peligro."

Practique ser intratable y terco

Actúe de esta manera especialmente cuando desee algo con vehemencia.

Practique cambiar de parecer

Practique esta operación Cinco o seis veces al día, mientras establece sus necesidades de bebé.

EJERCICIOS DE PRÁCTICA PREESCOLAR

Su niño interior preescolar tuvo varias tareas importantes que realizar.

Necesitó establecer el alcance de su poder definiéndose a sí mismo. Al desarrollarse su mente e imaginación, empezó a pensar acerca de sus experiencias, haciendo muchas preguntas y llegando a ciertas conclusiones acerca de su identidad sexual. Utilizó su imaginación para crear algunas imágenes acerca de la vida de adultos. Imaginó cómo era ser mamá o papá, cómo era trabajar y tener relaciones sexuales.

Necesito vincularse con el padre del mismo sexo para amarse como hombre (o como mujer).

Los preescolares piensan mucho en las cosas y empiezan a formarse una conciencia primitiva. La formación de la conciencia lleva el reconocimiento de que algunas cosas están bien y otras mal. Esto produce el sentimiento de culpa, que es la emoción que salvaguarda nuestra conciencia.

Practiquemos hacer muchas preguntas

El niño interior herido actúa en razón del trance familiar. Acepta la palabra de la gente sin Pedir aclaraciones. Duda, adivina, analiza y fantasea a su paso por la vida. A veces actúa como si lo supiera todo porque fue avergonzado siempre que cometía el más leve error. Aprenda a reconocer cuándo su niño interior está confundido. He aquí algunos ejemplos de las señales que emite mi niño interior cuando está confundido: me siento triste y contesto mal por la misma razón; puedo pensar en dos conductas opuestas y ambas tienen mucho mérito; no estoy seguro de lo que otra persona quiere de mí; no estoy seguro de lo que otra persona siente; me preguntan acerca de lo que quiero, y no lo sé.

Cuando su niño interior esté confundido, escriba al respecto. Por ejemplo, me siento contento porque ha terminado una relación. Por la misma razón me siento triste. Me pregunto: "¿Cuál es la fuente de mi alegría?" La respuesta es: porque estoy libre para crear una nueva relación.

Me siento triste porque recuerdo los momentos felices que pasé con esa persona. También rememoro algunos momentos negativos con esa persona.

No hay nada malo en sentirse contento y triste; a menudo tenemos dos sentimientos diferentes hacia la misma persona. Escribir preguntas sobre el asunto me ayuda a aclarar mi confusión.

Si se siente confundido acerca de los sentimientos o necesidades de alguien, formule preguntas hasta que disminuya su confusión. Tal vez es que esa persona se siente confundida con [o que hay en su interior.

Haga muchas preguntas. Hágales saber a su niño interior que no es fácil entender a los otros. Nadie entiende la misma frase de la misma manera. Es importante darle oportunidad a nuestro niño interior para hacer preguntas.

Practiquemos para aclarar las comunicaciones

Comprométase con una persona con la que mantenga relaciones significativas, a dedicar algún tiempo para aclarar su forma de comunicarse.

Practique de dos maneras: escuchando grabaciones y de manera activa. En las grabaciones se repite lo que se le oyó decir a la persona, utilizando una fórmula sencilla: "Lo que oí que decías fue tal y tal cosa, ¿Es así?"

Hacerla de manera activa es escuchar con los ojos. Usted escucha las palabras, pero se fija en el afecto de la persona (las señales de sus sentimientos). El afecto se manifiesta en el movimiento de los ojos, las expresiones faciales, la tensión muscular, la variación, en la apertura de los labios, los patrones de respiración y otras señales físicas, como la posición.

Al escuchar de manera activa, usted capta el proceso de la persona, al igual que el contenido de lo que comunica. En realidad, su niño interior tiende mucho a captar los procesos de las otras personas. Pero lo hace inconscientemente.

Al practicar de manera activa. usted se hace más consciente de los procesos de las otras personas. También le ayudará a asegurarse de lo que la otra persona está diciendo. Pocos de nosotros tenemos esta cuidadosa comunicación en nuestros sistemas familiares. Con frecuencia me he relacionado con alguien que confía en adivinar o en conjeturas no comprobadas. Cuando dichas fantasías se consideran hechos, surgen serios problemas en una relación.

Practiquemos estar conscientes de nuestros sentimientos

Recuerde, los sentimientos son nuestros principales motivadores biológicos.

Lo que usted siente es el núcleo de su realidad auténtica en ese momento.

Su niño interior ha tenido sus sentimientos tan ligados a la vergüenza recurrente, que cualquier cosa le hace experimentarla He aquí algunas sugerencias para alentar a su niño interior a sentir y expresar sus sentimientos con seguridad.

Durante veintiún días, pase treinta minutos al día tomando conciencia de los sentimientos. Para ayudar a Little John a hacerlo, yo uso la técnica de terapia gestalt de exageración. Si noto que me siento triste, dejo que mi rostro refleje la tristeza y hasta puedo fingir que lloro. Si noto que estoy disgustado, exagero la ira en mi cuerpo: aprieto el puño o, si tengo apretada la quijada, la aprieto aún más. Emito gruñidos. A veces le pego a una almohada con el puño.

También expreso mis sentimientos con palabras. Dejo que Johnny manifieste la emoción con la mayor fuerza posible.

Efectúe este ejercicio sin sentimientos de dicha y felicidad. Si está contento y sonriente, sonría aún más. Grite de alegría. Salte y baile. Utilice esta técnica cuando se percate de un sentimiento, y desarróllela en un marco apropiado (no

en medio de una asamblea de ventas).

El escuchar música, contemplar una película o un programa de televisión, pueden producir intensas emociones. Algunas de ellas nos pueden tomar por sorpresa, porque al principio no tienen relación o resultan fuera de proporción con la reacción que provocan. En lugar de acallar el sentimiento, respire profundamente y sumérjase en él, Exagere la reacción física que le produce. Expréselo con palabras, tan intensamente como pueda. Cuando termine, analícelo. Es importante estar consciente de lo que piensa, en relación con sus sentimientos. Su niño interior, a menudo confunde los pensamientos con las emociones. Defina la emoción para su niño interior. Confírmela y apóyela, y asegúrese de que su niño interior esté de acuerdo en tenerla.

Practiquemos fijar límites emocionales

Me gusta decirle a mi niño interior que tiene derecho a fijar sus propios límites emocionales. Mi declaración para establecer límites emocionales es:

"Las emociones no son buenas ni malas. Simplemente son lo que son.

Lo que usted siente acerca de mí trata de su historia emocional; lo que yo siento respecto de usted, es acerca de mi historia emocional. Respetaré y valoraré sus emociones y le pido que haga lo mismo por mí. No seré manipulado por su ira, tristeza, temor o alegría."

Practiquemos fijar límites sexuales

La identidad sexual es uno de los intereses básicos de los preescolares, aunque ellos no son muy versados en esas cuestiones. La energía vital es energía sexual, e incita al preescolar a encontrar los límites de su poder estableciendo una autodefinición, una identidad. La identidad sexual es la esencia de nuestra verdadera identidad. El sexo no es algo que tenemos, es lo que somos. Las creencias de su niño interior acerca de la sexualidad están basadas en: el grado de intimidad funcional en el matrimonio de sus padres; la vinculación con el padre del mismo sexo, y con las creencias de sus padres acerca del sexo.

Si usted no ha explorado verdaderamente su propia sexualidad, es importante que lo haga Su niño interior está cargado con amonestaciones paternas acerca de cuestiones sexuales. Necesita que usted fije sus propios límites sexuales y los tenga claramente presente. Yo creo que es útil escribir lo que se piensa de ellos, ya que esto le ayudará a aclarar las cosas.

Elabore una relación con todas sus creencias acerca del sexo. Incluya cosas como la frecuencia del sexo; el tiempo apropiado para el acto; la gama de conductas sexuales permisibles; la charla sexual; la conducta sexual pervertida; manipuleos sexuales; la reacción sexual masculina; la reacción sexual. femenina, Junto a cada tema, escriba cómo se originó su creencia. Por ejemplo, si bajo la columna de conducta sexual pervertida, anotó usted el sexo oral, pregúntese a sí mismo quién le dijo que el sexo oral era pervertido. Si su

pregunta corresponde a una situación distinta a su propia experiencia o a su preferencia, podría considerar seriamente experimentar con tal conducta. Necesitamos ayudar a nuestro niño interior y a establecer sus propias creencias sexuales proporcionándole la mayor información posible. Esto requiere el uso de nuestra experiencia y razonamiento de adultos y considerar prudentemente las tradiciones culturales y espirituales que hemos heredado. A mí me parece' obvio que un planeamiento normal prohibiría la explotación y/o violación de otra persona. Esto permite un amplio rango de experiencias sexuales perfectamente aceptables entre adultos. Cada persona necesita decidir por sí misma sus límites sexuales.

Un ejemplo de declaración escrita para sus límites sexuales es: "Yo seré quien determine con quién voy a comportarme sexualmente. Tengo derecho a determinar cómo, cuándo y dónde yo me mostraré sexual con otra persona. Mi única guía es respetar la dignidad de mi compañero y la mía propia. Nunca haré nada que manipule o viole a mi compañero (a) o a mí mismo (a).

Practiquemos liberar nuestra imaginación

A menudo el niño interior se siente desesperanzado. Tal situación se debe a que a temprana edad su imaginación fue bloqueada. A su niño interior se lo pudo haber llamado soñador, o pudo haber sido avergonzado por imaginar cosas. Dedique períodos de treinta minutos a vislumbrar nuevas posibilidades para usted y su vida. Realice un viaje fantástico. Permítase ser lo que usted quiera ser. Comience su fantasía con: "Y si ... " Escriba cuáles fueron sus fantasías cuando haya terminado. Con el tiempo, puede encontrarse con que ciertas visiones se presentan ocasionalmente. i Tómelas en serio! Una declaración escrita para su límite de imaginación podría ser: "Puedo visualizar y visualizaré mi propio futuro, no importa cuán extravagante le parezca a usted mi visión".

Enfrentemos nuestras esperanzas mágicas

La magia es diferente de la fantasía. La fantasía es un acto de la imaginación.

La magia es la creencia en que ciertas conductas, pensamientos o sentimientos, pueden hacer que ocurran cosas en el mundo aunque no haya una verdadera relación de causa y efecto. "Di la palabra mágica", es una conminación común paternal, y a menudo el niño interior herido se llena de magia. Piensa que si es una cocinera y compañera sexual perfecta, su esposo ya no trabajará obsesivamente, o dejará de beber o participar en juegos de azar. Él piensa que si trabaja obsesivamente y gana mucho dinero, ella será automáticamente feliz.

"Tratar" es otra conducta mágica Muchos niños interiores heridos aprendieron que si trataban empeñosamente, no tenían que hacer las cosas. En una sesión de terapia, cuando asigno una tarea a una persona y oigo a su humilde pequeño niño interior decir: "trataré", sé que en realidad quiere decir "no 19

haré".

A veces ilustro esto diciendo: "Intente levantarse de su silla". Cuando empiezan a levantarse les digo: "No, siéntese e intente levantarse de su silla". Después de un tiempo, ellos captan la imagen. Se levantan de la silla o no. Pero no lo intentan.

El matrimonio es con frecuencia un suceso mágico para el niño interior. Ella piensa: "Si me caso, resolveré todos mis problemas. Seré feliz". El poseer un título, una casa, una piscina, tener un bebé, enamorarse y ganar mucho dinero, son otras formas de magia .

Al ser un ejemplo para su niño interior usted debe desafiar todas las creencias mágicas de la infancia. La vida es difícil; no existe Santa Claus; eso no es justo la mayor parte de las veces.

Aprendamos a querernos como hombre

Es importante que un hombre se sienta como un hombre. Esto es cierto no importa cuál sea su orientación sexual. Creo que, para sentirse como un hombre, nuestro pequeño niño interior necesitó haber sido amado por un hombre. Muchos de nosotros perdimos a nuestros padres. Nos abandonaron física o emocionalmente. Murieron jóvenes, en guerras, en accidentes o por enfermedad. Murieron psicológicamente bajo la carga del trabajo deshumanizado. Nuestro niño interior herido no tuyo padre con quien vincularse y, por lo tanto, nunca rompió el vínculo con su madre. Sin vinculación con su padre, su niño interior nunca experimentó el amor de un hombre. Así, ¿cómo podría él amarse como hombre? Consecuentemente, o corre hacia las mujeres maternales para consolarse cuando sufre o sigue tratando de consolar a mujeres necesitadas, o un poco de ambas cosas. La pérdida del padre provoca una herida masculina. No puede ser curada por una mujer.

Se puede corregir esta pérdida buscando a otros hombres con quienes compartir el problema Esta colaboración masculina debe ser muy diferente a la camaradería masculina que conocemos, la cual consiste en competir y jactarse de conquistas femeninas. Esta forma de compartir requiere romper el patrón de nuestro guión cultural masculino.

Demanda que seamos mutuamente vulnerables, que compartamos temores y desengaños. Compartir esa vulnerabilidad crea un vínculo verdadero de amor e intimidad; uno empieza a quererse como hombre. En ese vínculo uno puede sentir la aceptación y el reflejo de los ojos de un hombre. Y, mientras el amor y la valoración se arraigan, uno empieza a quererse como hombre.

Aprendamos a amarnos como mujer

Para amarse usted a sí misma como mujer, su niña interior necesitó ser amada por una mujer. Esto no tiene nada que ver con la orientación sexual.

Tiene que ver con su propio ser. Mucho se ha escrito acerca del fracaso de la atención maternal experimentado por muchas personas. Este fracaso tiene impacto especial en las hijas. El fracaso de los cuidados maternales se debe principalmente al fracaso de la intimidad marital. Debido a este fracaso, la madre se siente frustrada y solitaria. Puede recurrir a su hijo y convertirlo en su Hombrecito Pequeño, rechazando así a su hija. O puede volverse a su hija y utilizarla para llenar su vacío.

La hija no puede ser amada por sí misma en una relación tan embrollada, No puede verse y, por tanto, no desarrolla su sentido del yo.

Se apodera del de su madre, que es solitario y orientado hacia la vergüenza y que desea el amor de un esposo.

Cuando una niña pequeña no cuenta con el saludable amor de su madre, crece sin los aspectos cruciales de su identidad sexual. Por eso es que tantas mujeres creen mágicamente que cumplen con su función como mujeres solamente si un hombre las ama. Si se acaba su relación masculina, son presas del pánico. Entonces se lanzan a otra relación masculina para sentirse bien. Si éste es su caso, necesita dejar que su niña interior herida experimente el amor de una mujer. Busque dos o tres mujeres dispuestas a compartir su vulnerabilidad con usted. No deben tratar de hacerse terapia mutuamente, Pero apóyense una a la otra en la búsqueda de la autorrealización. Las mujeres ya se han enlazado, debido a la vulnerabilidad. Con demasiada frecuencia, el vínculo es sólo un sufrimiento común. Su niña interior necesita saber que cuenta con usted para defenderla en su esfuerzo por ser independiente.

Necesita saber que puede lograrlo con usted y su grupo de apoyo, y que no necesita a un hombre para ser feliz. Puede querer a un hombre en su vida como parte de un natural impulso femenino, pero eso lo logrará cuando sea autosuficiente e independiente.

Su grupo femenino de apoyo puede servirle para conseguir esta meta.

Confrontemos nuestra culpabilidad malsana

Como lo he señalado, necesitamos una culpabilidad saludable para formar una conciencia y fijar límites a nuestra conducta. Sin ella seríamos antisociales. Pero el niño interior herido alberga demasiada culpabilidad recurrente. Ésta le impide ser su único yo. Agrava su herida espiritual.

La culpabilidad recurrente tiene dos facetas. Una es el resultado de vivir en un sistema familiar con problemas. En tal sistema cada persona es forzada a desempeñar un determinado papel a fin de mantener equilibrado el sistema. Si la persona abandona su parte, la familia arroja culpa sobre esa persona. La mejor manera de enfrentar tal culpa consiste en ayudar a su niño herido a abandonar el papel que representa en el sistema familiar.

Practique los métodos descritos anteriormente (capítulo 10).

La segunda forma de culpabilidad resulta-de la ira vuelta contra uno ("ira reflejada"). Su niño interior herido se enojó a menudo con sus padres, pero no pudo expresar esa ira.

Analicemos lo siguiente:

A Farquhar, de tres años, le han dicho que es hora de irse a la cama.

Él quiere seguir jugando y divirtiéndose. Le dice a su mamá: "No, no voy". Su mamá lo levanta y se lo lleva a la cama. Él reacciona gritando, "Te odio!". Cuando su padre oye eso, toma violentamente al pequeño Farquhar y le dice con toda seriedad que ha violado el Cuarto Mandamiento de la Ley de Dios, "Honrarás a tu padre y a tu madre". El pequeño Farquhar se siente muy mal. ¡ Ha violado las propias reglas de Dios ! Ahora se siente enojado y culpable al mismo tiempo. Con el paso del tiempo, para aliviar su dolorosa culpa, hará lo que piensa que los otros desean que haga, pero al mismo tiempo se sentirá resentido. Para trabajar sobre esta culpa, usted necesita expresar la ira subyacente de manera directa. Emplee la técnica de imaginación que describí en la página ... para desechar esa ira anquilosada. Separar al padre que causa la culpa, rescatando el dolor y sufrimiento originales también ayudará.

Usted puede reforzar este trabajo tomando conciencia de cómo se formó su culpa recurrente con sucesos específicos. Haga una lista de sucesos de su niñez que lo hicieron sentir culpable. Compare su comportamiento con los que se describen para las edades específicas de nivel 1, descritos en la parte 2. En la mayoría de los casos, hallará que se comportó de una manera apropiada a su edad pero su comportamiento saludable fue condenado socialmente. Reelabore esos sucesos en su imaginación y declare sus derechos. El pequeño Farquhar podría decir: "Eh, ¡yo sólo soy un niño de tres años al que le gusta jugar! Estoy intentado establecer mis límites. Me enojo porque me arruinan la diversión".

Finalmente, usted puede desear analizar los sentimientos de culpa que surgieron por una violación o un abuso. El egocentrismo del niño que vive en su interior personaliza con frecuencia los abusos que recibió. Ésta es una dramática verdad en aquellos niños que sufrieron incesto o fueron castigados físicamente.

Asimismo, considere de qué manera usted ha acumulado cierta culpabilidad en relación con las necesidades de su sistema familiar. Un cliente mío se convirtió, a causa del abandono de su padre, en el protector de su madre. Su niño interior se siente culpable cada vez que su madre está necesitada, lo que sucede la mayor parte del tiempo. Me confesó que siempre que se halla en una situación particularmente difícil o de estrés, se pregunta qué le ocurriría a su madre si tuviera que afrontar una situación similar. Su niño interior se siente a gusto solamente cuando sabe que su madre es feliz. Como es raro que ella esté contenta, él se siente culpable la mayor parte del tiempo.

Otra paciente mía ayudó a mantener el matrimonio de sus padres.

Tuvo un severo desorden digestivo, que apareció poco después que su madre tuvo una aventura y su padre amenazó con divorciarse. Mientras empeoraba su anorexia, su padre y su madre empezaron a vincularse, porque ambos se preocupaban por su estado físico. Al hablar con ella, me di cuenta de que sentía mucha culpa de muchos sucesos en su vida. Pero se sentía especialmente culpable por el posible divorcio de sus padres.

Sentía que era su responsabilidad mantenerlos unidos.

En ambos casos es crucial realizar el rescate del sufrimiento original descrito en la parte 2. Usted necesita decirle constantemente a su niño interior que él no es responsable de la disfuncionalidad de sus padres.

EJERCICIOS PARA SU NIÑO INTERIOR DE EDAD ESCOLAR

Cuando su niño interior asistió a la escuela, dejó los limitados confines de la familia. y se mudó con una familia más grande: la sociedad. Tuvo dos principales tareas que realizar a fin de lograr una adaptación saludable. La primera se concentró en el desarrollo de habilidades sociales: interactuar y cooperar con sus compañeros y ser competitivo en un sentido positivo, de modo de disfrutar de sus triunfos y aceptar derrotas.

La segunda fue la de adquirir los conocimientos necesarios para desarrollar una carrera que le asegurara más tarde la supervivencia económica.

Su niño interior también tuvo que aprender que la gente externa a su familia es a menudo muy diferente. Pertenece a distintos grupos étnicos, religiosos, políticos y socioeconómicos. Su niño interior necesitó encontrar su propia identidad en relación con la sociedad.

Si usted considera que su niño de edad escolar fue herido, he aquí algunos ejercicios que puede realizar.

Conozco a una mujer que liberó a su niño interior cuando enfrentó a una voz interna que la avergonzaba diciendo: "Creo que no les resulto atractiva a los hombres", con la siguiente declaración: 'Tú nunca aprendiste a coquetear o a demostrar tu interés en un hombre". Este nuevo enfoque le dio a su niña la confianza para pedirle consejo a una amiga experimentada.

Hagamos un inventario de habilidades para vivir

Elabore una lista de las habilidades que ya posee. A continuación prepare otra con las habilidades que no posee y que le facilitarían la vida. En mi caso, quisiera haber estudiado gramática Resolví el problema porque tenía una buena memoria y estudiaba mucho para los exámenes. También carecía de habilidades mecánicas.

Seleccione una actividad o técnica que le permitiría tener un mejor desarrollo y: a) tome un curso sobre el tema, o b) consiga a alguien que le enseñe esa

especialidad.

Es importante insistirle una y otra vez a su niño interior herido que gran parte de la vida se basa en la habilidades aprendidas. Él cree a menudo que la gente triunfa en virtud de algún "poder mágico". Necesitamos decirle a nuestro niño interior herido que, por lo general, la gente progresa más que nosotros porque tuvo mejores ejemplos que seguir y practicó más cuando era joven, y que si él carece de ciertas habilidades es porque nadie se las enseñó. Teniéndolo a usted como ejemplo él puede aprender esas habilidades ahora.

Hagamos un inventario de habilidades sociales

Elabore una lista de las habilidades sociales que necesita aprender. Son las habilidades que le facilitarán actuar en reuniones sociales; pasarlo bien en la oficina; conocer personas; ser más diplomático; ser mejor conversador, etcétera.

Busque una persona que posea esa habilidad de la que usted carece.

Observe sus acciones y tome notas.

Advierta hasta el menor detalle. Después de recabar algunos datos sobre lo que hace esa persona, imagínesela por períodos de quince a treinta

minutos haciendo las cosas que usted desea hacer. Delimite un pequeño marco de conducta de esa persona y ánclelo. Luego, mientras conserva su ancla, imagínese actuando conforme a la misma conducta. Delimite otro marco y repita el procedimiento. Haga esto durante una semana. Entonces, véase a usted mismo haciendo toda la secuencia. Usted puede utilizar este método para aprender cualquier nueva habilidad social.

Practiquemos la aclaración de valores

Sus valores son sus límites intelectuales. Su niño interior a menudo no sabe qué es lo que cree, porque fue coaccionado y le "lavaron el cerebro" en la escuela eclesiástica y en la laica El libro Values Clarification, de Sidney Simon, Leland Howe y Howard Kirschenbaum, es un clásico en este terreno. Estos autores aseveran que un valor no es un valor a menos que cuente con siete elementos, que son:

l. Debe ser seleccionado.

2. Deben existir alternativas.

3. Usted debe conocer las consecuencias de su elección.

4. Una vez seleccionado, usted lo estima y aprecia.

5. Usted está dispuesto a proclamarlo públicamente.

6. Usted actúa sobre este valor.

7. Usted actúa sobre él consistente y repetidamente.

Prepare una lista con sus diez creencias más apreciadas (sus diez

mandamientos). Luego evalúelas conforme a esta lista y observe cuántas de sus creencias concuerdan con este criterio.

La primera vez que realicé este ejercicio me sentí impresionado y levemente deprimido. Muy poco de lo que creía era en realidad un valor.

Utilizando este criterio, puede comenzar a trabajar sobre su propia formación de valores. Puede conservar lo que tiene y comenzar a cambiar lo que no quiere. Establecer sus propios valores puede ser emocionante para usted y su niño interior.

Practiquemos fijar límites intelectuales

Es importante que enseñe a su niño interior a decir lo siguiente:

Tengo derecho a creer cualquier cosa. Solamente necesito asumir las consecuencias de mis creencias. Todas las creencias son parciales. Cada uno de nosotros ve las cosas desde su propio y limitado punto de vista.

Evaluemos nuestro espíritu competitivo

Es importante ser un ganador; también es importante ser buen perdedor.

Recuerdo una noche que jugábamos a los naipes con mi familia. Jugábamos por dinero y, al hacerse más elevadas las apuestas, mi suegra empezó a experimentar una regresión. Cuando perdió la apuesta más grande de la noche (consistente en dos dólares), arrojó los naipes y renunció. Tenía .setenta y siete años de edad! Obviamente el juego desencadenó una espontánea regresión de edad. En una cultura donde se exagera desproporcionadamente el deseo de triunfo, nos duele mucho perder.

Recuerdo que yo quería salir de un juego con mis niños. Me estaba poniendo cada vez más enojado mientras perdía. ¡ Y sólo tenía cuarenta y dos años!

Es bueno reunir a un grupo de amigos para practicar juegos en los que todos puedan ganar.

En los negocios ocurre con frecuencia una competencia implacable.

Si le resulta exagerada, su niño interior puede sentir la tentación de abandonar. Usted necesita evitar que su niño interior se deprima cuando

exista favoritismo en la oficina. Puede estar seguro de que en los negocios habrá situaciones equivalentes a la rivalidad entre hermanos y el favoritismo de los maestros. Necesita ser fuerte para cuidar a su niño. Lo que más le sirve es tener ideas claras. Decida lo que desea y lo que está dispuesto a hacer y después luche por conseguirlo. Acuérdese en todo momento de proteger a su niño interior.

Practiquemos negociar

Su niño interior herido a menudo desea lo que quiere cuando lo quiere.

Piensa que su manera de ser es la más adecuada. Su adulto debe enseñarle que la negociación y la cooperación son la clave de una relación adulta y feliz y una vida interdependiente. Los niños cooperarán si se les ofrece la oportunidad de experimentar las ventajas de la negociación. La mayoría de nuestros niños interiores heridos nunca han visto un conflicto resuelto de una manera sana. El no concluir adecuadamente determinada situación es clásico de las familias disfuncionales, cuyas actitudes están basadas en la vergüenza, esto implica que las mismas peleas continuarán durante años.

Usted puede aprender a utilizar los desacuerdos como combustible para nuevas y expansivas ideas. El debate y el análisis son herramientas para que cada persona encuentre su camino.

Sin embargo, ese debate debe guiarse por ciertas reglas, y será necesario que alguna persona funcione como coordinador del mismo.

Integre un grupo de personas y celebre debates sobre situaciones en las que no estén de acuerdo.

Utilice la regla para escuchar y elabore mensajes que contengan la palabra yo, que es con la que se responsabiliza de sí mismo. Busque un compromiso negociado y cualquier arreglo que logre, incluya siempre una cláusula para su renegociación. Esto significa que cualquiera de las partes puede reabrir la negociación, si dentro de un período de tiempo razonable no está satisfecho con los resultados. Nuevamente busque una solución de ganar/ganar.

Las negociaciones exitosas son una buena experiencia para el niño en su interior, en relación al manejo de conflictos. Se da cuenta que no son sucesos horribles y traumáticos; que son indispensables para establecer una intimidad sana. Cada uno de nosotros tiene un niño en su interior, maravilloso, único, precioso .y singular. Es inevitable que dos seres así lleguen a coincidir en sus propósitos. El resolver nuestros conflictos se convierte en una emocionante aventura.

En esta sección hemos incluido los cuatro elementos dinámicos de cualquier terapia eficiente. Defendemos al niño maravilloso en nuestro interior, al ofrecerle nuestra potencia adulta. Esta potencia le brinda al niño su permiso para liberarse de algunas reglas nocivas y probar algunas mejores, Las nuevas reglas contienen la esencia de una disciplina rigurosa.

Se requiere para moldear el infantilismo egocéntrico del niño en su interior y hacer surgir su espiritualidad. Esta requiere ser protegida, para que mientras practicamos las nuevas experiencias, pueda surgir toda nuestra fuerza creativa. Esta fuerza creativa está en la naturaleza de nuestro niño maravilloso. Vayamos con él ahora.

Ganar, es la única fórmula con que todos están de acuerdo. Intente desarrollar actividades que le garanticen obtener un triunfo. A su niño interior esto le gustará mucho.

EJERCICIOS PARA ROMPER SU EMBROLLO PATERNAL PRIMARIO

Éste es el ejercicio que yo utilizo en relación con los papeles del sistema familiar embrollado que discutí en el capítulo 7. Estos papeles comprenden vinculación generacional cruzada. A menudo involucran abuso sexual no físico.

El ejercicio está basado en el trabajo de Conniare y Steve Andreas y se lo puede hallar en su forma original en el libro Heart of the Mind (Corazón de la mente).

Es recomendable que grabe este ejercicio o que un terapeuta, un amigo de confianza o una persona que lo apoye lo guíe a través del proceso.

Disponga de treinta minutos para realizar todo el ejercicio. Busque un lugar tranquilo donde no lo distraigan y realice de pie el ejercicio. Haga una pausa de treinta segundos cuando aparezcan los puntos suspensivos.

PASO UNO: El padre embrollado

Cierre los ojos y concentre su atención en uno de sus-padres, con el que sienta usted que existía una mayor relación. Intente ver, sentir y escuchar a esa persona en su experiencia interna.

Cuando él o ella estén con usted, evóquelo en su actitud más positiva. Su inconsciente sabrá exactamente cuál es esa actitud...

Si no puede visualizar a sus padres, imagínese que él o ella están allí.

PASO DOS: Sensación de embrollamiento

Ahora vea a su niño interior herido de edad escolar de pie, junto a ese padre ... Repare en la ropa que lleva puesta el niño ...

Evoque a su niño hablando con el padre ... Ahora introdúzcase en el cuerpo de su niño interior y mire a través de sus ojos a su padre ... observe a su padre desde ángulos diferentes ... Cómo huele su padre ... Enseguida camine hasta donde está su padre y abrácelo ... ¿Qué se siente al estar en contacto físico con él? .. ¿De qué manera se siente conectado con su padre? ¿Cómo considera que ese padre está unido a usted? ¿Es una unión física? ¿Es una unión de alguna parte de su cuerpo? (muchas personas
experimentan esta conexión en la ingle, el estómago o el pecho).
¿Existe algún lazo o algún otro vínculo entre ustedes? ¿Alguna atadura? Perciba los detalles de esta conexión.

PASO TRES: Rompamos temporalmente el embrollo

Ahora interrumpa esta conexión por un momento ... Si está usted unido por un cordón, imagine que lo corta con una tijera ... Si está unido al cuerpo de su padre, imagine que un haz de luz dorada, milagrosa, los separa y sana la

herida simultáneamente ... A estas alturas la separación resultará desagradable para usted ... Ésta es señal de que la conexión tiene un propósito importante en su vida. Recuerde, usted no se está desconectando. Sólo experimenta la sensación de separarse temporalmente.

PASO CUATRO: Descubra el propósito positivo del embrollo

Ahora pregúntese: "¿Qué obtengo realmente de este padre que satisface mis necesidades básicas?" ... "¿Qué es lo que realmente deseo de este padre?" ... Espere hasta que obtenga una respuesta que le satisfaga profundamente, como sentir seguridad, protección contra la muerte, saber que usted es importante, digno de ser amado y valioso ... Ahora restablezca la conexión con su padre.

PASO CINCO: Use su potencia de adulto

Ahora véase a usted mismo como un sabio y amable mago (o plenamente consciente de su yo más poderoso). Percátese de que usted, de mayor edad, es capaz de darse a sí mismo lo que quiere y que confía en aclarar su embrollada relación paternal. Observe bien como adulto, como una persona de muchos recursos ... Note cómo esta parte suya luce, se mueve y suena.

Acuda a abrazar a su yo adulto ... Sienta el poder y potencia de usted adulto ... Dese cuenta de que lo peor que ha temido siempre ya le ha ocurrido ... Usted fue violado y abandonado al ser embrollado ... ya pesar de todo ... su adulto ha sobrevivido y se ha desarrollado.

P ASO SEIS: Transforme la conexión con su padre en una conexión con usted mismo

Regrese otra vez a su embrollado padre ... Vea y sienta la conexión ... Corte la conexión e inmediatamente conéctese una vez más con su yo adulto de la misma manera en que estuvo conectado con su padre ... Disfrute el sentirse interdependiente con alguien con quien puede contar completamente: usted mismo. Agradezca a su adulto estar presente para apoyarlo.
Disfrute recibiendo de su adulto lo que deseaba de su padre. Su adulto es la persona que usted nunca puede perder.

PASO SIETE: Respete a su padre embrollado.

Ahora mire a su padre es brollado y sienta que él también puede elegir. Puede reconectar el cordón al yo adulto de él. Recuerde que su padre tiene las mismas opciones para recuperarse que tiene usted. De hecho, note que su padre embrollado no tiene oportunidad de tener integridad verdadera si permanece unido a usted ... Usted lo ama al darle la oportunidad de ser integrado.

Ahora usted tiene por primera vez la oportunidad de sostener una verdadera relación con él.

PASO OCHO: Relación con el yo

Ahora regrese a su yo adulto ... Sienta la interconexión con su niño interior herido de edad escolar. Ahora debe de estar consciente de que usted puede amar y apreciar a este niño y darle lo que necesitaba de su padre.

TERMINE SU MITO O CUENTO DE HADAS

Como ejercicio final, termine el mito o cuento de hadas que escribió cuando estaba trabajando en recuperar a su niño en edad escolar (pág. 203). Empiece con las palabras: Y entonces ...

Así es como termina mi historia:

Entonces Farquhar oyó la voz de Van. Lo conmovió tanto que se comprometió a darse un tiempo cada día para escuchar la voz de *Van.* Lo primero que le dijo éste fue que se uniera con algunas personas que habían sido lastimadas y que estaban practicando los secretos de los duendes. Se comprometieron bajo la disciplina del amor. Eso significaba que no esperaban recompensas, que eran responsables de sí mismos, que decían la verdad por encima de todo y que aun tenían un equilibrio en sus vidas.

Farquhar fue aceptado con los brazos abiertos. Muy pronto vio a su duende en las amorosas miradas de sus compañeros. Vivía sus días intensamente y se sometía a la disciplina del amor.

Recuperó y cuidó al niño herido en su interior. Muy pronto empezó a enseñar los secretos de los duendes. Se convirtió en un famoso maestro y transformador de las almas de los snamuh.

Amaba su forma de vivir y vivía para el día en que pudiera regresar a su verdadero hogar, creando interminablemente y complaciéndose en la visión que tenía del gran YO SOY.

PARTE 4

REGENERACIÓN

Es importante entender que la necesidad de hallar al niño que tenemos dentro es parte de un antiguo anhelo humano. Detrás de
nuestro pasado individual yace nuestro pasado cultural, contenido en mitos. En éstos, el niño es a menudo producto de la unión de lo humano y lo divino. Es el niño mítico ... el que buscamos, así como el niño de nuestra historia personal.

RACHEL V.

Y el fin de todas nuestras exploraciones será llegar a donde comenzamos y conocer el lugar por primera vez

T. S. Eliot

Cuatro cuartetos

Donde sólo había existido un vacío tenebroso ... Ahora abunda la
vitalidad. No se trata de una bienvenida al hogar, ya que este hogar nunca antes había existido. Es el descubrimiento del hogar.

ALICE MILLER

IN1RODUCCIÓN

A medida que usted permite que su niño se convierta en parte integral de su vida -dialogando con él, escuchándolo, trazando límites para él, haciéndole saber que nunca lo dejará--, empiezan a emerger un nuevo poder y una mayor creatividad; asimismo usted tendrá una visión positiva de su niño, enriquecida por sus años de experiencia como adulto.

El niño que ahora emerge es su niño maravilloso. Conforme avanza su trabajo, su niño maravilloso naturalmente florecerá, se desarrollará y pasará a la autoactualización. El estado natural de ese niño maravilloso es la creatividad. Al ponerse en contacto con su creatividad, descubrirá su esencia, su más profundo y único ser.

El hallar y recuperar al niño *herido* en su interior es un proceso de *revelación.* Además de desarrollar su fuerza personal, el cuidar de su niño herido lo lleva a recuperar su fuerza espiritual. Con este renovado poder, comienza la creación de sí mismo. Es su verdadera vuelta al hogar. Lo que estaba oculto puede revelarse ahora. Los llamados y señales de su yo más profundo pueden ahora ser oídos y atendidos.

En esta última sección me concentraré en la necesidad universal humana de encontrar a nuestro niño maravilloso. Señalaré dos de las maneras en que la mitología ha presenciado la regeneración y poder de transformación del niño maravilloso. El primer patrón mítico involucra al *puer aeternus,* o niño eterno,

que da entrada a la edad de oro. El segundo patrón mítico es el infante divinidad/héroe que ha estado desterrado y viene a buscar su nacimiento divino. Ambos son símbolos de la vital e ineluctable urgencia humana por realizarse y trascender continuamente.

Lo invitaré a manifestar a su niño maravilloso como una guía para su auténtico yo y para darle un nuevo sentido a su vida. Finalmente, le sugeriré que su niño maravilloso sea el centro de su espiritualidad y su conexión más arraigada con la fuente y la creatividad de su ser. Le sugeriré que su niño maravilloso sea su *Imago Dei* -la parte suya que tiene un parecido con su creador.

CAPÍTULO 13

EL NIÑO COMO SÍMBOLO UNIVERSAL DE REGENERACIÓN Y TRANSFORMACIÓN

El "niño" es todo lo que está abandonado y expuesto, pero al mismo tiempo es divinamente poderoso; el insignificante comienzo titubeante y el triunfante final. El "niño eterno" en el hombre es una experiencia indescriptible, una incongruencia, un inconveniente y una prerrogativa divina; un imponderable que determina el valor [mal o la falta del mismo de una personalidad.

C. G. JUNG

El brillante psicólogo Carl Jung analizó la paradójica cualidad del niño interior. Para Jung, el niño era fuente de divinidad, regeneración, pero al mismo tiempo una posible fuente de contaminación y destrucción. Jung vio claramente al *niño herido* como una parte del niño arquetípico. Esto demuestra el genio de Jung, pues apenas hace cincuenta años que la conciencia humana ha concentrado su atención en el niño herido. De hecho, creo que el niño herido se ha convertido en un *arquetipo moderno.*

Un arquetipo es la representación de la experiencia acumulada y colectiva de la humanidad, un potencial universal en cada ser humano.

Jung consideraba que, cuando cierto patrón de la experiencia humana quedaba claramente establecido, se convertía en parte de nuestra herencia psíquica colectiva. Creía que los arquetipos se transmiten genéticamente con el DNA.

Los arquetipos son como órganos de nuestra psique, comparables con las estructuras óseas de nuestro cuerpo. Los arquetipos son predisposiciones psíquicas congénitas derivadas de patrones heredados creados en generaciones pasadas. Estos patrones emergen cuando se llega a ciertos umbrales de la experiencia humana.

Los arquetipos comprenden los aspectos positivos y negativos, de los patrones que representan. En el arquetipo materno el aspecto positivo es la madre solícita propiciatoria de la vida; el aspecto negativo es la madre que ahoga, devora y destruye a sus hijos.

-En el arquetipo paterno, el aspecto positivo protege y fija límites para sus hijos y trasmite-las leyes y tradiciones de la cultura. El padre negativo es el tirano que, temiendo la pérdida de su poder, mantiene a sus hijos esclavizados y se rehúsa a trasmitirles tradiciones.

En el arquetipo del niño, lo positivo es vulnerable, infantil, espontáneo y creativo. El niño negativo es egoísta, pueril y se resiste al desarrollo emocional e intelectual.

El aspecto negativo del niño es el niño herido. A partir de este siglo el niño interior herido ha recibido nuestra atención. En el pasado, era común y se

consideraba natural subyugar a los niños y abusar de ellos. En 1890 aún no se había fundado una Sociedad para la Prevención de la Crueldad con los Niños, aunque sí existía una Sociedad para la Prevención de la Crueldad con los Animales.

Uno de los grandes avances de nuestra generación ha sido la denuncia del abuso en los niños. Hemos llegado a entender que nuestras reglas actuales para criar niños avergüenzan y violan su individualidad y su dignidad. Tales reglas han formado parte de nuestro deterioro emocional.

Alice Miller ha demostrado con dolorosa claridad cómo nuestras actuales normas paternales han tendido a hacer que el niño proyecte la imagen del padre. También han forzado la idealización de los padres por el niño herido. Tal idealización crea un vínculo fantástico que asegura al niño herido el amor de sus padres. Pero también ha perpetuado el abuso de los niños durante generaciones.

George Bernard Shaw acuñó una maravillosa descripción de un niño:

¿Qué es un niño? Es un experimento. Un nuevo intento por producir al hombre justo ... es decir, por hacer di vina a la humanidad.

Shaw comprendía cabalmente que no se podía jugar ni manipular con este experimento.

y si trata de modelara este nuevo ser conforme con la concepción que tiene usted de lo que es un hombre o una mujer divinos, entonces destruirá las más preciadas esperanzas de él y tal vez engendre un monstruo.

Ante tales circunstancias hemos llegado a tomar conciencia. Al confrontar la antigua y penetrante tradición del abuso en los niños, estamos dando nuevos nombres a los demonios del incesto, al castigo a golpes y a la violación de la emoción. Asistimos claramente al *asesinato del alma, que* constituye la herida espiritual que resulta de la violación del Yo de un niño.

La masiva energía del movimiento del niño adulto interior atestigua este nuevo entendimiento del arquetipo del niño herido.

La nuestra ha sido una época de catástrofe y destrucción. No ha habido nada comparable en toda la historia de la humanidad. Han muerto millones en la lucha por la libertad y la democracia. Me parece que el nazismo fue producido por la estructura de las familias alemanas, con sus reglas paternales autoritarias y vergonzantes. Sin embargo, aunque en ese país se llevaron a sus extremos, no son solo reglas alemanas. Son limitaciones que muchos-niños heridos han sufrido durante generaciones, que todavía existen. Como se consideraban normales, no se tenía conciencia de lo destructivas que eran. El reconocimiento del arquetipo del niño en nuestro interior nos lleva a sanar y recuperar al niño y, con el tiempo, esto le permitirá surgir en toda su maravilla.

EL PUER AETERNUS

En todas las mitologías del mundo, la creación se repite eterna y cíclicamente.

En forma periódica el mundo vuelve al caos. Las montañas se desmoronan, las llanuras son arrasadas por lluvias torrenciales, la tierra tiembla, los muertos retornan. Estos eventos son la apocalíptica prefiguración de la nueva edad de oro. Todo debe ser reducido a cenizas antes que pueda empezar una nueva generación.

En muchos mitos, un nuevo árbol brota de las ruinas caóticas. La copa del árbol llega al cielo. Entonces un *niño* milagroso aparece y sube por el tronco del árbol. Es la llegada de este niño milagroso, este *puer aeternus,* lo que marca el comienzo de la edad de oro.

En algunas leyendas el niño altera la estructura del cosmos. En otros mitos el niño es portador de la integridad que caracteriza la edad de oro.

Con la llegada del niño todos los opuestos se reconciliaron. Los viejos se vuelven jóvenes; los enfermos sanan; el camote y las patatas crecen en los árboles; los cocos y las piñas crecen en la tierra. Hay abundancia de alimento y mercancías; nadie tiene que trabajar ni pagar impuestos. En todos estos mitos el niño es el símbolo de la regeneración y la integridad.

Jung describe lo que significa para nosotros personalmente:

En el proceso de individualización, el niño presagia la figura proveniente de la síntesis de los elementos conscientes e inconscientes de la personalidad. Por tanto, es el símbolo unificador que enlaza los opuestos; un mediador; un portador de bienestar; el que acarrea la unidad.

Es a este aspecto creador y regenerador del niño al que me dedico ahora.

EL NIÑO MARAVILLOSO COMO YO AUTÉNTICO

En la novela de Gail Godwin, *The Finishing School,* uno de los personajes afirma: "Hay dos clases de personas ... Usted puede señalar, con sólo mirar a una de ellas, en qué punto cuajó en su *yo* final... usted sabe que no se puede esperar más sorpresas de ella ... la otra no deja de moverse, de cambiar ... y de hacer nuevas citas con la vida, y ese movimiento la mantiene joven". El último tipo es una persona que está en contacto con su niño maravilloso. Su niño maravilloso es el auténtico *yo.*

La recuerdo como si fuera ayer. Tenía doce años y estaba esperando el autobús cuando tuve una muy poderosa experiencia de mi *Yo.* De alguna forma comprendí que yo era yo y que no había nadie más que yo. Recuerdo que me asusté al reconocer mi soledad. Recuerdo haber pensado que mis ojos eran ventanas a través de las cuales sólo yo podía ver. Me di cuenta de que nadie más podía ver el mundo desde mi punto de vista. También comprendí que nadie más podía estar realmente dentro de mí, que yo estaba separado de todos los demás. Yo era yo y nadie podía alterar esa situación; no importaba

lo que me hicieran o lo que me pidieran que hiciera. Yo era quien era; era único.

En ese momento, en aquella parada de autobús de Fairview Street, tuve una intuición de mi propio ser que perdería muchas veces en los años posteriores, pero que me conduciría al estudio y enseñanza de la filosofía, ya una jomada personal en busca de la unidad. Todavía siento una inmensa fascinación por la filosofía. Me maravilla el sentido del *ser,* que Jacques Maritain describió como "el victorioso embate con el que triunfamos sobre la nada". El niño maravilloso todavía se sorprende con la pregunta que formuló Spinoza: "¿Por qué algo en lugar de nada?" Esta misma pregunta, siglos antes, motivó a Tales de Mileto, padre de la filosofía antigua.

Posteriormente Aristóteles escribió: "La posesión de su maravilla, hace que los hombres, comiencen ahora, como comenzaron en un principio, a filosofar"
.

Esta precoz experiencia de mi propio ser fue obra de mi niño maravilloso. Y cuarenta)' tres años después ese niño maravilloso está hablando a través de mí mientras escribo este libro. En lo profundo de mi conciencia nada ha cambiado. Aunque durante muchos años mi niño herido evitó que yo experimentara lo sagrado del momento presente, poco a poco regresa a mí la sensación primitiva de *asom*bro y maravilla. Otra vez puedo sentir escalofríos por mi espina dorsal cuando experimento la esencia de una puesta de sol de una noche estrellada.

Usted puede expandir continuamente su conciencia y ampliar sus horizontes, pero la esencia de su auténtico ser nunca cambia. San Francisco de Asís escribió: "A quien buscamos es a quien está mirando". Los psicólogos transpersonales lo llaman su "yo testigo", el "yo" que me mira.

Dentro de su niño maravilloso usted encontrará sentimientos, necesidades y deseos auténticos. Para muchos adultos este niño estaba perdido hace mucho tiempo. Mientras usted defiende a su niño herido él llega a confiar en usted y su protección; sabe que no lo abandonará. Esa intensa sensación de seguridad y confianza básica le permite surgir. Así, para ser usted mismo no se requiere trabajo o esfuerzo. No se puede evitar.

Sam Keen lo define así:

El regreso al origen es el equivalente laico de lo que los cristianos invocan tradicionalmente para justificar su fe ... Al separar la salvación de los logros, los cristianos han establecido una prioridad de "ser" por encima de "hacer".

Mi pequeño niño orientado hacia la vergüenza se dedicó a "hacer", para significar e importarles a los otros. Después de cuarenta años de ser una Estrella, Supereficiente y Cuidador, *tuve que aprender que yo no podía sanar mi ser con mi hacer.* El que yo sea es todo lo que cuenta. Su niño maravilloso es su *ser esencial.* Los psicólogos transpersonales hacen una distinción entre el *yo* esencial y e! yo adaptado. Para describir su yo esencial ellos emplean la

palabra *alma.* Para señalar su yo adaptado utilizan el término *ego.*

En el modelo de ellos, el ego de usted es la esfera de conciencia limitada que usa para adaptarse a las demandas de su familia y cultura. El ego está limitado por estas necesidades de supervivencia. Es su *yo* vinculado al tiempo y está arraigado en su familia de origen, así como en la cultura en la que-nació usted. Todos los sistemas culturales y familiares son relativos y representan solamente una de las muchas maneras posibles
en que puede entenderse e interpretarse la realidad. Aunque la adaptación de su ego haya sido *plenamente funcional* en relación con su familia y cultura, aun así estuvo limitado y fragmentado en relación con su *yo* verdadero. En la teoría transpersonal, *su ego nunca será auténtico, en comparación con lo que sucede con su alma.* Por eso es que yo identifico al alma con el niño maravilloso y al ego con el niño herido.

Aun así, su ego debe integrarse y ser funcional si es que usted ha de sobrevivir y resolver las exigencias de la vida diaria.

Un ego fuerte e integrado le da a usted una sensación de confianza y control. El recuperar y ser el ejemplo de su niño interior herido le permite curar e integrar su ego. Una vez integrado, su ego se convierte entonces en la fuente de fuerza que le permite explorar a su niño maravilloso: su yo esencial. No obstante, aunque parezca paradójico, su ego necesita ser lo suficientemente fuerte para abandonar su limitado control y su actitud defensiva. Usted necesita un ego poderoso que trascienda de sí mismo.

Daré un crudo ejemplo: el ego es como un cohete impulsor que lo pone a usted en órbita. Su alma se hace cargo desde allí, operando en la ilimitada extensión del espacio exterior.

La relación entre su niño maravilloso (alma) y su niño herido (ego) *debe* ser saludable antes de que usted pueda conectarse con su yo esencial.

Una vez que usted ha recuperado su ego (el rescate de su dolor original sufrimiento legítimo), está listo para la plena autorrealización.

En realidad, es su niño maravilloso quien lo motiva a usted a realizar el rescate de su ego. El niño herido no puede realizar el trabajo de recuperación, por estar muy ocupado defendiéndose y sobreviviendo.

Cuando la vida entera es un dolor de muelas crónico, uno no puede ascender ese dolor y percatarse del mundo que lo rodea Como su niño maravilloso es su yo auténtico, siempre lo ha estado exhortando a lograr . autorrea1ización, aun cuando su ego haya permanecido ignorante debido su preocupación por sobrevivir. Carl Jung lo resume hermosamente:

El niño arquetipo es personificación de fuerzas vitales muy por afuera del alcance limitado de nuestra mente consciente ...
Representa el más fuerte e ineluctable impulso en cada ser, es decir, el impulso para realizarse a sí mismo.

Una vez que usted experimenta la conexión con su niño maravilloso, empieza a ver su vida desde una perspectiva más amplia. Su niño maravilloso ya no tiene que esconderse detrás de las defensas del ego para .sobrevivir, Ahora puede ver las cosas desde un diferente nivel de conciencia.
E niño maravilloso no es un *yo* mejor; es un *yo* diferente con una visión mucho más amplia.

MEDITACIÓN PARA REORGANIZAR SU VIDA CON SU NIÑO MARAVILLOSO

Los budistas Zen tienen un *koan* o acertijo tradicional que dice: ¿Cuál fue su cara original, la que tenía usted antes que sus padres propiciaran su nacimiento?

Reflexione sobre esta frase antes de aproximarse a la siguiente meditación. También voy a pedirle que acepte, cuando menos temporalmente, alguna creencias que pueden no resultarle habituales. No se pierda en una discusión sobre si realmente cree estas cosas. Simplemente piense y sienta como si su niño maravilloso supiera su destino antes que naciera usted. Acepte la creencia religiosa de que usted es un espíritu encarnado.

Contemple la posibilidad de que sea usted algo más que un ser vinculado con el tiempo; que tiene usted una herencia divina eterna. Crea, junto con Santo Tomás de Aquino y los otros grandes maestros, que es usted una única expresión de Dios, El Gran Yo Soy. Considere, además, que el universo habría perdido algo usted si no hubiera nacido; *que hay algo de Dios que solamente usted puede expresar y que puede ser experimentado por otros solamente a través de usted.* Imagine que su niño maravilloso ha sabido esto todo el tiempo. En esta meditación establecerá contacto con su niño maravilloso y experimentará su herencia divina, el propósito de su encarnación. Una vez que experimente esto, estará en contacto con su yo auténtico y enfrentará su vida de manera diferente.

Le recomiendo que grabe esta meditación o pida que un amigo se la lea. Recuerde, los puntos suspensivos significan una pausa de diez a veinte segundos.

Primero concéntrese en su respiración. Observe su propio proceso de respiración ... Experimente la sensación del aire al inhalar y exhalar ... Comience a ver el número cinco a medida que exhala ... Vea un número cinco negro sobre una cortina blanca o un número cinco blanco sobre una cortina negra ... Si tiene usted problemas para visualizarlo, imagínese a usted mismo pintando el número cinco con el dedo, u óigalo mentalmente. Si es posible, haga las tres cosas. Véalo, píntelo con el dedo y óigalo ... Ahora siga el mismo proceso con el número cuatro; véalo, píntelo con el dedo u óigalo, o haga las tres cosas ... A continuación proceda de igual

manera con los números tres, dos y uno. (pausa larga) ... Cuando vea el

número uno, imagine que es una puerta. Antes de cruzar caminando esa puerta, coloque todos sus problemas y preocupaciones en una bola de cristal. Ahora entierre esa bola llena de preocupaciones.

Una vez que haya terminado con la meditación puede recobrar sus preocupaciones ... Ahora cruce la puerta y advierta tres escalones que conducen a otra puerta. Ahora imagine que pone sus escepticismos en una bola de cristal. Entierre la bola Ahora revise su nuevo sistema de creencia He aquí su mito "como sí":

Usted fuera una única e incomparable manifestación de lo divino.

Usted tuviera un destino que solamente usted puede expresar a través de su ser.

No es dramático ni melodramático.

Es simplemente la diferencia que hace el que usted esté aquí. Es una diferencia que hace una diferencia.

Su niño maravilloso siempre ha sabido lo que es.

Su niño maravilloso puede llevarlo a descubrir el propósito de su vida.

Ahora suba la escalera y abra la puerta ... Encontrará un pórtico con una escalera que conduce al cielo. Comience a ver una figura rodeada de una luz azul blancuzca que desciende por la escalera ... A medida que la figura se acerca, usted siente que es un ser amistoso y tierno. Si la figura lo asusta, dígale que se vaya.

Espere la llegada de otra imagen. Este ser es su guía interior.

Pregúntele cómo se llama. Dígale que quiere hablar con su niño maravilloso
Deje que él lo tome de la mano y empiece a subir la escalera Llegará a un gran templo. Su guía lo conducirá a la puerta. Entre. Ahora podrá ver objetos de exquisita belleza.

Diríjase a un altar alto, donde se encuentra la estatua de un niño hermoso y precioso. Éste es su niño maravilloso .... Ahora la estatua cobra vida. Abrace un momento a su niño maravilloso.

Pregúntele cuál es el propósito de su vida: ¿Por qué estoy aquí? (pausa larga) •.• Acéptela respuesta cualquiera que sea ésta. Un símbolo, palabras, una fuerte sensación. Hable con su niño maravilloso al respecto (pausa larga) ... Si no entiende, asimile lo que se le ha dado. Dé las gracias a su niño maravilloso y regrese a la puerta. Su guía interior 10 está esperando. Permita a su guía interior conducirlo al pie de la escalera ... Cuando llegue al pórtico, haga una pausa.

Ahora, a la luz de su nueva comprensión, usted va a analizar toda su vida, desde que nació hasta el presente. Aunque el mensaje de su niño maravilloso no esté claro, revise su vida con lo que usted entiende como el propósito de su vida .

Ahora regrese al momento de su nacimiento. Como si usted pudiera verlo. Desde su nacimiento, analice cada suceso importante que pueda recordar, revíselo a la luz de su nuevo conocimiento. Observe a la gente que está allí. ¿Los ve de manera diferente ahora? (pausa larga) ... Puede ser que alguien a quien consideró insignificante, ahora le resulte más importante (pausa larga) ... Ciertos sucesos pueden asumir ahora un nuevo significado. ¿Es capaz de advertir un nuevo significado en los acontecimientos traumáticos que ha soportado? (pausa larga) ... Ahora regrese al presente. Acepte que su vida ha sido perfecta desde el punto de vista de su alma.

Ahora que ha realizado el rescate de su dolor original y el trabajo con el ego, puede ver desde este punto más alto. Acepte el pasado como perfecto. Dedíquese a su propósito. Exprese su afecto por todos los que conoce ... Debe saber que todos somos niños que luchamos por la luz. Vea a sus padres como niños heridos. Observe una luz dorada y cálida rodeando a todos.

Imagínese que acaricia y abraza a la gente que figura en su vida (pausa larga) ... Piense en cada uno como si fuera un niño que necesita amistad y amor.

Ahora regrese al pórtico con la escalera que conduce al templo.

Abra la puerta y descienda los tres escalones. Recupere cualesquiera creencias, escepticismo y suposiciones que quiera...

Diríjase a la puerta siguiente y tome cualquier preocupación o ansiedad que desee ... Inhale profundamente tres veces. Sienta que la vida regresa a sus pies mientras observa el número uno ...

Entonces percátese del asiento en el que está sentado; sienta la ropa que cubre su cuerpo mientras ve el número dos ... Entonces experimente la energía en sus manos. Deje que suba por sus brazos a su cuello y hombros...

Ahora vea el número tres. Sienta que su cerebro está completamente alerta. Respire profundamente. Júrese a sí mismo que recordará esta experiencia, Dígase que recordará las imágenes, aunque no las entienda plenamente. Ahora imagine el número cuatro y despierte completamente mientras ve el número cinco.

Será positivo que piense en esta meditación durante un buen tiempo.

Puede suceder que las imágenes vayan adquiriendo mayor sentido.

El guía interior y el niño maravilloso representan la sabiduría de su alma. Ésta opera en un mundo de símbolos y su lenguaje es el de las imágenes. Es su alma la que habla en sus sueños. Hay que vivir y sentir las imágenes antes de poder captar plenamente su significado. Sólo acepte lo que considere adecuado para usted.

Asegúrese de compartir esta experiencia meditativa con un colaborador comprensivo y afectuoso.

Yo he obtenido una maravillosa regeneración con este ejercicio.

Muchos otros también han tenido experiencias poderosas. Si usted no vive una extraordinaria experiencia, también es correcto.

Para algunos, esta nueva meditación marcó el principio de una nueva conciencia acerca de sí mismos y de sus vidas. El niño maravilloso de un hombre le dio una clave con la palabra "antigua", Cuando niño, a él le encantaba pasar el tiempo en la casa de su abuela. Tenía una enorme colección de relojes antiguos. Le encantaba que ella le contara la historia

de cada reloj. Ella era una narradora maravillosa y estimulaba su imaginación. Él comenzó su propia colección de relojes antiguos, pero nunca le dedicó mucho tiempo, porque estaba muy ocupado dirigiendo su agencia de seguros. Lo vi un año y medio después de haber practicado esta meditación. Fue en una presentación de antigüedades. Había vendido su negocio y se había convertido en anticuario. Se especializaba en llaves y relojes antiguos. Se lo veía muy emocionado con su nueva vida. Otras personas han obtenido resultados igualmente dramáticos de esta meditación.

LA NO IDEALIZACIÓN DEL NIÑO MARAVILLOSO

En este punto, permítame aclarar que no creo que el niño maravilloso sea el único modelo de la vida auténtica. Creo, junto con Sam Keen, que eso perjudicaría la dignidad de la madura existencia humana. Ser solamente un niño maravilloso equivaldría a vivir exiliado en el presente. Reconozco el horror de eso. Mi abuelo perdió completamente la memoria, los últimos años de su vida. Cuando lo visité, me hacía las mismas preguntas una y otra vez. Fue un hombre maravilloso que había formado su vida a base de trabajo duro, fidelidad y amor. El sentirlo sin un pasado o un futuro fue extremadamente doloroso. Necesitamos vivir en el momento, pero no para el momento. Necesitamos "llenar el minuto inexorable, con un valioso recorrido de sesenta segundos", como lo hubiera dicho Kipling.

Pero la visión fresca de su niño maravilloso necesita la sabiduría y experiencia del adulto en que usted se ha convertido. Su niño maravilloso sólo aparecerá si hay un adulto para apoyarlo y protegerlo. Un niño, no importa cuán maravilloso sea, no es más un modelo de la auténtica vida.

adulta que lo que un adulto es un modelo adecuado para lo que debe ser un niño. Sam Keen escribe:

Nos volvemos humanos solamente al dejar el Edén; maduros sólo al percatamos de que la infancia ha pasado. Adquirimos la plenitud de nuestra humanidad solamente al poseer y asumir la responsabilidad de la conciencia presente, así como todo el alcance de nuestros recuerdos y sueños. La existencia auténtica integra el pasado, el presente y el futuro.

Reorganizar mi vida con mi niño maravilloso me ayudó a comprender que todo lo que me sucedió en mi infancia me preparó para obtener los logros presentes. El propósito que yo encontré en mi meditación fue que estoy aquí

para ser yo mismo y para proclamar mi libertad humana y para ayudar a otros a que hagan lo mismo.

Para conseguirlo, necesito todos mis años de conocimiento, todo mi trabajo de recuperación, toda mi experiencia como terapeuta. Y toda la sabiduría que he obtenido de mi dolor y mis errores. Con mi niño maravilloso como guía, puedo ver ahora que toda mi vida es perfecta. Mi familia con problemas, mi padre alcohólico y mi madre codependiente, mi pobreza; todo fue perfecto. Fue exactamente lo que necesité experimentar a fin de realizar el trabajo que estoy desarrollando ahora. Sin mi infancia nunca habría hecho una serie de televisión sobre familias con problemas ni escrito libros sobre la vergüenza y sobre la familias con conductas.

basadas en la vergüenza. Y ciertamente no estaría escribiendo este libro, que nos pide a usted y a mí que recuperemos y seamos el ejemplo de nuestros niños interiores heridos.

El niño maravilloso nos urge a crecer continuamente. Nos pide más y más vida. Dice que la vida es crecimiento, que el ser humano es superación. Que comprometerse a vivir como crecimiento y superación es también estar dispuesto a aceptar el sufrimiento y arriesgarse al dolor. El filósofo Karlfried Graf Van Durkheim, escribió:

Sólo cuando él hombre se expone a sí mismo una y otra vez a la aniquilación, puede surgir lo indestructible en él. Aquí se afirma la dignidad del atrevimiento.

Cuando nos comprometemos en el proceso de crecimiento, podemos ver que necesitábamos que el niño herido en nuestro interior nos enterara de su presencia Que nuestro niño maravilloso perdurara, porque es indestructible. Es nuestro Imago Dei. Veámoslo así ahora.

CAPÍTULO 14

EL NIÑO MARAVILLOSO COMO IMAGO DEI

Dios no muere el día que dejamos de creer en una deidad personal, pero nosotros morimos el día en que nuestras vidas dejan de estar iluminadas por la firme radiación, renovada diariamente, de una maravilla, cuyo origen no está previsto por la razón.

DAG HAMMARSKJOLD

El sentido de la maravilla es nuestro sexto sentido, y es el sentido

religioso natural ...

D. H. LAWRENCE

Sólo si sois convertidos y os convertís en niños pequeños, podréis

entrar en el reino de los cielos.

MATEO 18:3

Cualesquiera que sean nuestras creencias religiosas, es imposible estar en contacto con el niño maravilloso y tener la sensación de que existe algo más grande que uno. Emmanuel Kant, sin duela, fue una de las mentes filosóficas más grandes de todos los tiempos; comprobó la existencia de Dios contemplando la inmensidad de una noche estrellada.

Sabemos que la noche sigue al día y que las estaciones del año ocurren con regularidad. En el cosmos existe un orden. La Tierra es sólo una parte infinitesimal de las interminables vastedades galácticas. ¡Uno no puede dejar de impresionarse por la maravilla de todo eso! El niño maravilloso es naturalmente religioso. Es infantil y cree en algo más grande que él con fe inquebrantable.

El niño maravilloso es la parte de usted que posee en forma humana el poder de la divinidad: la regeneración creativa.

EL NIÑO MARAVILLOSO COMO REGENERACIÓN CREATIVA

El niño maravilloso posee todos los ingredientes naturales necesarios para la creatividad. Carl Rógers y un grupo de psicólogos y artistas estudiaron la dinámica de la creatividad. Buscaron las condiciones psicológicas necesarias para que una persona sea creativa. Encontraron que los siguientes elementos eran esenciales para fomentar la creatividad: la espontaneidad; la habilidad para vivir en el presente; la capacidad de asombrarse; la habilidad para concentrarse y la capacidad para evaluarse uno mismo. Esta última cualidad significa que uno está satisfecho de sí mismo. Esto equivale a tener un sentido de Ser Yo. Todas éstas son las cualidades del niño maravilloso. Son

cualidades infantiles. Lo infantil incluye lo siguiente: ser espontáneo, capaz de jugar, de ser alegre, de maravillarse, confiar, sufrir, amar, sorprenderse y tener esperanzas.

El niño maravilloso es el poeta natural que Morley describe en el poema que cité en la primera parte. Cuando estamos en contacto con esta parte de nosotros, tenemos a nuestra disposición nuestro poder creativo. Muchos no lo conocen porque permanecen congelados en la fría pena de sus niños heridos. "Todos llevamos una vida de serena desesperación", dijo Thoreau. Una vez que nos hemos recuperado y nos podemos defender, el niño maravilloso pide insistentemente la imaginación creativa.

Una manera de que pueda ponerse en contacto con el poder creativo de su niño maravilloso es que usted personalice los mitos que describen al "bebé en el exilio". Descubrir un significado personal requiere que usted conozca cómo estos mitos han llegado realmente a su vida. En estos mitos el niño es generalmente o un ser divino o un héroe-líder que introduce el cambio y la regeneración. En algunos casos el niño será el salvador; en otros, el fundador de un nuevo orden. Para las mentes occidentales el más familiar niño en el exilio es Jesús. Dejando de lado la cuestión de la exactitud histórica de esta narración, el nacimiento de Jesús personifica el patrón del infante exiliado. Combinaciones diferentes de los mismos elementos están presentes en las historias del nacimiento de Rómulo y Remo, Sargón, Moisés, Abraham, Edipo, Paris, Krishna, Perseo, Sigfrido, Buda, Zoroastro, Hércules, Ciro y Gilgamesh, entre otros. En la mitología abunda el tema del niño en el exilio En todas las descripciones míticas del niño en el exilio se pueden hallar varios patrones elementales. Otto Rank los ha delineado, al igual que la psicóloga de la escuela de Jung, Edith Sullwold. LO siguiente es una síntesis de su trabajo:

- El niño en el exilio es hijo de padres notables, el hijo de un rey o alguien que debe heredar legítimamente el trono. El niño en el exilio es, en ocasiones, de origen divino.

- Su nacimiento está rodeado de circunstancias singulares (esterilidad, continencia) y embarazos inesperados (vírgenes que dan a luz, nacidos del costado de la madre, etcétera.)

- Con frecuencia durante, o antes del embarazo, se realiza una profecía mediante un sueño u oráculo. La profecía usualmente previene ese nacimiento, sugiriendo que en cierta forma es una amenaza (para el padre o para el poder reinante). Se manifiesta que algo inusitado está a punto de ocurrir.

- El niño nace de manera extraordinaria y se entrega inmediatamente a la fuerza de los elementos (se lo pone en una caja, en el agua, se lo abandona en una montaña, nace en una cueva o un pesebre.)

- El niño es frecuentemente puesto a salvo por gente pobre (pastores), una mujer humilde, o es amamantado por un animal hembra. Básicamente el mito

sugiere que el niño es arrojado a merced de la fuerza de los elementos.

- El viejo orden intenta acabar con el niño (la masacre de los inocentes).

Pero el niño abandonado es fuerte y capaz de sobrevivir. Es extraordinario. Por eso representa una amenaza.

- Lentamente el niño empieza a reconocer su singularidad. Cuando se considera que es suficientemente fuerte, es que ha llegado su hora. Su fuerza proviene del reconocimiento gradual de su ser.

- Con este autorreconocimiento, sobreviene la comprensión de que hay algo que manifestarle al viejo orden. Comprende que, en ese preciso momento, el viejo orden puede atenderlo y regenerarse. Ahora no sólo ha nacido un niño, sino también un nuevo orden mundial. El niño tiene que encontrar a sus padres distinguidos. Él puede tomar venganza; en ocasiones tiene que acabar con ellos.

- Finalmente, el niño consigue el rango y el honor que merece. Acepta su divinidad, su mandato O su liderazgo.

Los mitos representan las historias colectivas de la humanidad. Los elementos de los mitos son de carácter arquetípico. Esto significa que las historias míticas describen patrones que cada uno de nosotros vuelve a vivir una y otra vez: en nuestras vidas personales.

Entonces, ¿qué significa para nosotros el arquetípico infante en el exilio? Aparte del recuerdo de nuestro dolor de la infancia, puede existir el recuerdo de una muy particular creatividad que es nuestro inigualable don personal. Cada uno de nosotros es un niño divino, un héroe O heroína, un líder y alguien que devuelve la salud en el exilio. Nuestra herida espiritual nos ha preocupado tanto, que no hemos advertido las señales que nuestro niño maravilloso nos ha estado dando todo el tiempo.

Muchos de nosotros nos encontramos confusos en la infancia. Nos sentimos agobiados por las fuerzas que nos rodeaban. Solamente nuestros instintos elementales nos permitieron sobrevivir. Tuvimos que desarrollar falsos yo para que nos tomaran en cuenta Estábamos perdidos; no sabíamos quiénes éramos.

Al recuperar a su niño maravilloso y convertirse en un ejemplo para él, usted permite que brille su luz divina Otra vez fue Jung quien dijo: "Es el niño quien lleva la luz a la oscuridad, y la lleva delante de él".

CONTEMOS NUESTRAS HISTORIAS

De muchas maneras podemos ponemos en contacto con nuestro niño maravilloso arquetípico. Escuchar las historias de los demás es una manera de encontrar la profunda fuerza del niño maravilloso. Cuando escucho a la gente relatar sus historias, algo muy profundo de mi ser es tocado. Esto sucede una y otra vez. A veces me asombra la fuerza interior y la creatividad que

emplearon las personas para sobrevivir a los comienzos más sórdidos y temibles. La mayoría de las veces oigo patrones muy comunes. Yo pude rescatar mi soledad como niño. ASÍ, mi propia historia empieza a sonar más común. Una de las principales causas de que hayamos sentido pena en nuestra infancia y adolescencia fue la terrible soledad que experimentamos. La mayoría de nosotros vivió en familias donde prevalecía la regla "prohibido hablar", Consecuentemente, nadie permitía que le contáramos nuestras historias. En mis sesiones de terapia, cuando la gente se reúne en grupos de seis u ocho personas y compartimos nuestras historias de la infancia, se produce un proceso de curación que surge de la universalidad de nuestras vidas como niños. En una forma u otra, todos somos infantes en el exilio.

Es crucial que sepamos esto. Los adultos a menudo creen que son los únicos que sufrieron cuando eran niños. Por nuestras heridas y dolor, por nuestra falta de atenciones, tratamos de concretizar las cosas. Con frecuencia nos circunscribimos a nuestro niño herido y perdemos de vista al niño maravilloso. Nos embrollamos en lo literal y perdemos de vista lo simbólico.

El perder lo simbólico es perder de vista lo espiritual. Esto provoca lo que Mario Woodman llama la "materialización de la conciencia". No apreciamos el mundo más allá de nuestro niño lastimado real. El empantanarse en su historia personal, es nunca traspasarla. Y así no se puede explicar todo lo incorrecto que hay en sus vidas y lo que aqueja a su niño herido. Cuando escuchamos otras historias, éstas nos ponen en contacto con algo más grande. Nos conectan con nuestras profundidades arquetípicas.

El arquetipo del niño maravilloso nos llama a la regeneración espiritual. Representa la necesidad de transformación de nuestra alma El niño maravilloso nos permite conocer al mítico niño di vino que aparece en el patrón del infante en el exilio. Nos lleva más allá del niño literal de nuestras historias personales. Todas nuestras historias hablan de un héroe/ heroína, de un niño divino que fue exiliado y que hace un viaje para hallar su verdadero yo.

EMERGENCIA ENERGÉTICA

Según Jung, los arquetipos son parte de nuestro inconsciente colectivo. Por lo tanto, no pueden ser conocidos directamente. Por eso debemos aprender a reconocer los indicios que presagian el surgimiento del niño arquetipo.

El escuchar nuestras mutuas historias nos hace evocar arquetipos muy arraigados. Otra forma en que su niño arquetípico puede estarlo llamando a usted a la regeneración y el cambio creativo es a través de alguna especie de emergencia energética.

Sentimientos fuertes

La emergencia energética podría ser un sentimiento inusitadamente fuerte o

penetrante. Puede manifestarse en una fuerte atracción emocional hacia algo o alguien, o podría presentarse como una poderosa sensación corporal que oculta un sentimiento reprimido. Algunos ejemplos ayudarán a comprendería.

En una ocasión trabajé con un abogado a quien llamaré Norman. Era muy detallista y tenía un asombroso conocimiento de la ley. Era uno de los socios principales en una firma de abogados fundada por su padre. Los otros abogados a menudo recurrían a él en busca de ayuda. A veces pasaba

horas ayudando a sus colegas a ganar demandas. Sin embargo, raras veces se le daba a Norman crédito por su ayuda.

Cuando le pregunté acerca de esto, se encogió de hombros con la modestia que ayudó a que la compañía entera se hiciera más fuerte.

Un día Norman comentó que había despertado de un sueño experimentando una inmensa tristeza, y que ésta había persistido durante seis días. A veces, durante ese período posterior al sueño, había sollozado cerca de una hora. Esta energía emocional era harto inusitada para el más bien estoico estilo de vida de Norman.

Cuando le pregunté acerca del sueño, me narró una historia sobre la pérdida de muchos animales, principalmente perros y gatos. Esto le hizo recordar un juego de la infancia, olvidado hacía mucho tiempo, en el que era un veterinario que cuidaba sus perros y gatos. Él quería entonces ser veterinario, pero su padre se opuso a la idea. Resultó entonces que la propensión de Norman a los detalles legales era una manera de ocultar su tristeza por no haber seguido su verdadera vocación. Ese hecho le causó

una frustración tan profunda, que no se sentía con el derecho de tener algún sentimiento de tristeza El sueño disparó la profunda energía arquetípica de Norman, que le pidió ponerse en contacto con su niño interior para la transformación.

Yo ayudé a Norman a escuchar el llamado de su niño maravilloso y de esa manera logró asistir a la escuela de veterinaria y más tarde abrió su propia clínica de animales. Tenía treinta y seis años cuando tuyo su sueño.

Ahora, diez años después, vive feliz cuidando a sus animales. Su sueño provocó abrumadora tristeza. Y su emergencia energética lo condujo a escuchar la voz de su niño maravilloso. Realizar ese cambio regenerativo requirió mucho valor. Su padre estaba horrorizado. Sus colegas creyeron

que se había vuelto loco. El viejo orden surgía desafiando ese brote de energía del niño maravilloso. S u padre me llamó charlatán; insistió en que Norman estaba deprimido} necesitaba ser hospitalizado.

Todos los patrones arquetípicos estaban presentes: el niño quería ser un sanador en el orden natural y su yo auténtico le pedía realizar ese trabajo; la constante oposición del orden establecido; los años de dolor que pasó escondiéndose en la cueva de su tristeza; los años de lucha por encontrar su

verdadero yo. Finalmente el niño se liberó.• Y Norman dejó que su energía lo impulsara a la transformación creativa.

En mi Vida, -a menudo he experimentado una fuerte atracción emocional hacia una persona u objeto. He sentido fuerte atractivo emocional hacia ciertos filósofos. Describiré esto más ampliamente cuando hable de mi experiencia en seminarios. Varios de estos pensadores no encajaban dentro de mi currículum intelectual de esos tiempos.

En varias ocasiones he experimentado una atracción inusitadamente fuerte hacia libros poco conocidos. Mientras hojeaba libros en una librería, uno de ellos llamó mi atención. Tal vez fue el título o algún detalle de la portada. Generalmente no tengo una razón consciente para que el libro me atraiga. Sin embargo, siento el impulso por comprar el libro y casi siempre lo hago. Cuando llego a casa, reviso el libro y luego lo dejo sin entender claramente por qué lo quería.

. Casi siempre, cuando me hallo involucrado en un nuevo proyecto, recuerdo que tengo uno de esos libros. En varias ocasiones la obra en cuestión ha sido útil para desencadenar en mí una actividad creadora. Los dos ejemplos más notables se relacionan con mi serie de televisión Bradshaw On: The Family, de 1985 y mi libro Healing The Shame That Binds You.

Varios años después de mi primera serie de televisión, me pidieron que estructurara otra serie sobre un tópico diferente. No podía encontrar un tema que realmente me emocionara. Un día revisaba mi biblioteca cuando me llamó la atención un libro titulado The Family Crucible, de Carl Whitaker y Augustus Napier. Había estado reposando en mi estante varios años. El libro planteaba la teoría de los sistemas familiares. Estaba escrito como una novela y: describía una terapia familiar que empleaba el modelo del sistema familiar, En el pasado, los estudios sobre .este tema me habían parecido demasiado clínicos y ciertamente no apropiados para un programa de servicio público a través de la televisión, El libro me conmovió mucho y me inspiró para concebir, Una serie basada en una exposición de las familias como sistemas generales. Después de completar la serie, me percaté de que el material de los sistemas familiares tocaba las más profundas emociones de mi vida personal. La desintegración de mi familia era un motivo de gran pena para mí. Comprendí que difundir ese material tan importante era una parte fundamental de mi vida: y necesariamente ese trabajo me condujo a recuperar y a proteger a mi niño interior herido.

Cuando empecé a escribir Healing The Shame That Binds You (Curando la vergüenza que te constriñe), me sentí paralizado. No estaba satisfecho con la forma en que se presentaba la vergüenza en la literatura disponible. Nadie había diferenciado con claridad la vergüenza saludable de la nociva, Un día, deambulando por mi oficina, noté un libro rojo, muy delgado, cuyo título era Shame (vergüenza). Lo publicó la editorial Hazelden y el autor era anónimo. Había adquirido el libro varios años antes y me había olvidado de él. Tan

pronto como comencé a leerlo, el autor me impresionó profundamente. Veía la vergüenza saludable como el guardián de nuestra humanidad. La vergüenza, alegaba, es la emoción que marca nuestra limitación humana, nuestras fronteras humanas. La vergüenza no saludable surge cuando tratamos de ser más que humanos o cuando actuamos como menos que humanos. Esa concepción era la que yo necesitaba.

Ésas fueron dos obras que provocaron profundas emociones en mí, que las había comprado sin ninguna buena razón. Permanecieron entre mis libros durante años y llamaron mi atención justo en el momento en que los necesité.

Los sistemas familiares y las familias basadas en la vergüenza eran las puertas que me conducirían hacia mi propio niño divino en el exilio.

Dilucidar estas dos cuestiones ha sido parte de m i viaje espiritual y la obra de mi vida.

Otra manera en que los sentimientos pueden conducimos a descubrimientos importantes sobre nuestro niño divino en el exilio es a través de los recuerdos corporales. Con frecuencia, cuando doy una conferencia sobre violación física o sexual, alguien en el auditorio experimenta fuertes sensaciones corporales como náuseas, dolor de estómago, dolor de cabeza, dolor en el cuello, falta de aire, pesadez, entre otras. Estas sensaciones corporales son señales energéticas que reclaman una percepción de la persona susceptible de conducir a una nueva vida. Las víctimas de violación física y sexual se separan del dolor de sus traumas a fin de sobrevivir. Literalmente dejan sus cuerpos. Sin embargo, la herida subsiste y puede aflorar en forma de sensaciones corporales cuando alguien hace referencia a tal violencia, como sucedió cuando impartía mi conferencia.

El valor de esta emergencia energética es que genera que la víctima reviva el trauma doloroso. No es sino hasta después de que se expresa completamente este dolor original, cuando la persona puede recuperarse de los efectos de la violación. Sin experimentar ese sufrimiento original, no puede encontrar ni recuperar a su maravilloso niño.

SUCESOS TRAUMÁTICOS y DOLOR EMOCIONAL

La emergencia energética puede producirse también en respuesta a un acontecimiento traumático. Si usted se divorcia, pierde un amigo o es despedido de su empleo, la energía del cambio lo impulsa a una nueva vida.

Fui testigo en múltiples ocasiones de esta situación cuando mis clientes decidían poner fin a penosos matrimonios. A menudo, mujeres víctimas de abusos, después de reunir ánimos para abandonar a sus victimarios, encontraron que en unos pocos años sus vidas se habían transformado de una manera que nunca habían soñado.

N o conozco alguna fórmula para predecir si una persona será destruida o energizada y transformada por un acontecimiento traumático. Pero sí les

puedo decir simplemente que todos nosotros necesitamos damos cuenta de que el trauma tiene un potencial bivalente: puede ser el catalizador del cambio creativo o puede ser motivo de autodestrucción. Esto depende de su valor para abrazar el dolor no resuelto que usted reprimió en el momento en que se produjo el trauma y del significado que eligió darle.

Es importante que revise su vida para que halle las fuerzas resultantes de sus experiencias traumáticas. Muchos de mis clientes, al realizar la meditación que describo en la página, han encontrado grandes fuerzas en pasados sucesos traumáticos.

Pueden asimilar las palabras de Lean Bloy:

Hay lugares en el corazón que todavía no existen; debe haber dolor para que ellos sean.

No tengo verdaderas convicciones acerca de por qué le ocurren cosas malas a la gente buena o por qué se abusa terriblemente de algunos más que de otros. Ninguna de las respuestas religiosas convencionales me ha convencido.

Trauma transformador: una historia personal

En mi propia vida, lo peor que me ocurrió fue, al final de cuentas, lo mejor para mí. Terminé mis diecisiete años de alcohólico siendo conducido en una ambulancia al hospital estatal de Austin. Tenía entonces treinta años de edad. El alcohol me estaba robando mi potencial creador. Era la medicina que tomaba para sanar a mi niño interior herido, pero el remedio me estaba matando.

Después, que mi padre nos abandonó a mí y a mi familia, nos mudábamos de casa a menudo, viviendo la mayor parte del tiempo con parientes. Me adapté convirtiéndome en un niño muy obediente. Para cubrir mi vergüenza y dar a mi familia alcohólica un sentido de dignidad, me convertí en un súper eficiente, obteniendo las mejores calificaciones en la escuela y siendo representante de grupo en todos los años de mi vida en la escuela elemental. Trataba de ser más que humano, identificándome con mi papel de buen muchacho y simpático súper eficiente. La salvaje energía instintiva de mi niño natural estaba encerrada y se esforzaba por salir. En mis primeros años de adolescente frecuentaba a varios sujetos sin padres y con hogares deshechos. Pronto me identifiqué con ellos, cubriendo mi dolor con una vida desenfrenada y orgiástica, Empecé a ahogar mi dolor y mi sufrimiento en alcohol. Las parrandas, la bebida y la compañía de mujeres públicas caracterizaron mis años de preparatoria. Había llegado a ser menos que humano. A los veintiún años me sentía atrapado y solitario.

Un día encontré una salida. Podía resolver todos mis problemas si acudía a un seminario a estudiar para sacerdote católico. ¿Acaso no me habían dicho varias monjas y sacerdotes que creían que tenía vocación para la vida religiosa? Me convertí en miembro de la Orden de San Basilio.

Evidentemente asistir al seminario era un intento por curar mi herida espiritual.

Era un Jugar donde podía hallar salud espiritual. Pero aún no había trabajado con mi ego. Mi alma tenía sed de Dios, pero mi energía emocional reprimida me llamaba de vuelta a ella. En el seminario me convertí en una persona espiritualmente compulsiva; permanecía de rodillas rezando durante horas y ayunaba hasta el agotamiento.

Nietzsche se refirió a las transformaciones en nuestro crecimiento.

"Cómo el espíritu se convierte en un camello, el camello en un león y finalmente el león en un niño". Como un camello, yo me harté de conocimientos. Estudié a los grandes maestros espirituales. Medité y oré.

Al igual que muchos jóvenes, realizaba un peregrinaje espiritual, pero no me sentía libre para formular las preguntas adecuadas. No podía oír las señales que mi arquetípico niño maravilloso me estaba enviando. No encontraba paz interior porque no me encontraba a mí mismo.

Mi atuendo era negro con un cuello blanco. La gente me llamaba "Padre", pero yo no tenía idea de que quién era realmente.

Mi niño arquetípico me hizo estudiar la filosofía existencialista. Leí primero a Jacques Maritain. El gran filósofo católico tomista se convirtió en uno de mis padres. Luego me atrajeron emocionalmente las obras de Dostoievski, Kierkegaard, Nietzsche y Kafka. Todos estos hombres fueron niños heridos cuya energía arquetípica había irrumpido al exterior a pesar de ellos mismos. Son ejemplos maravillosos de lo que puede hacer el niño arquetípico. Hubo un sentido trágico en las vidas de estos hombres. Nunca hallaron la paz interior y estuvieron atormentados hasta el final de sus vidas. Sin embargo, su niño maravilloso los hizo producir grandes obras de arte. Los más grandes artistas parecen tener esté patrón arquetípico.

De cualquier modo yo me sentí atraído por ellos, especialmente por Federico Nietzsche. ¡Qué ironía! Estaba en un seminario católico romano donde todo el mundo. trabajaba sobre Santo Tomás de Aquino y yo estudiaba los escritos de Nietzsche, el filósofo que declaró la "muerte de Dios". Recuerdo lo mucho que me emocioné cuando leí por primera vez estas líneas de una de las cartas de Nietzsche.

Si los cristianos quieren que crea en su Dios, tendrán que cantarme mejores canciones; deberán lucir más como personas que han sido salvadas; tendrán que mostrar en su semblante el gozo de la beatitud. Sólo podría creer en un Dios que baila.

¡Un dios que baila! ¡Un dios alegre que celebra la vida! Qué lejos estaba esto delas lúgubres túnicas negras, el sagrado silencio del seminario y las prohibición de que los novicios establecieran relaciones amistosas.

De lo que menos se trataba mi adiestramiento religioso era de celebraciones

gozosas y bailes! Me enseñaban a mortificar la carne, la custodia de los ojos y la negación de la emoción. Por custodia de los ojos se entendía que mantuviéramos la vista baja para no ver nada que despertara nuestra lujuria. Yo era, de hecho, un prisionero absoluto del viejo orden. Dostoievski lo expresó bien en la "Leyenda del Gran Inquisidor". Si Jesús hubiera regresado, lo habrían encarcelado. Él vino a libramos. Eso no puede tolerarlo el viejo orden. Jesús nos exhorta a la creatividad ya ser nuestro propio Yo soy. Como ejemplo de ello dijo: "Ante Abraham, Yo soy". Por tal motivo lo crucificaron. El viejo orden nos crucifica a todos por expresar nuestro Yo soy y nuestra creatividad.

En el seminario, la obediencia hacia la autoridad era la regla que memorizábamos y leíamos cuatro veces al año. Yo tenía una nueva madre (la Santa Madre Iglesia) y un nuevo padre, (mi padre superior), pero seguía perdido dentro de mi herida espiritual.

Pero no lo estaba totalmente. Mi niño maravilloso estaba inquieto.

Me condujo a escribir mis tesis sobre Nietzsche. La llamé "La filosofía como conocimiento dionisíaco". A Nietzsche le intrigaba el dios Dionisos -el dios del éxtasis, del vino y la creatividad. Se enfrentó a Apolo- el dios de la forma y la disciplina estructurada, Él sabía que ambos eran necesarios para el arte y la vida, pero tuvo problemas para equilibrarlos dentro de la propia. En mi tesis me apegué a que la filosofía resultaba inadecuada sin el elemento dionisíaco. Para Nietzsche, la filosofía era casi como la poesía. É~ fue una reacción exagerada ante el helado racionalismo apolíneo de su tiempo. Sentí la fuerza dionisíaca en lo profundo del trabajo de Nietzsche. Vi lo importante que era encontrar un balance entre lo apolíneo y lo dionisíaco. (Esto último representado por la salvaje energía creativa del niño herido, y lo apolíneo adoptando la forma y estructura de la intensa energía poética.) Lo aprecié intelectualmente, pero no supe equilibrarlo en mi propia vida. Me incliné hacia Dionisos.

Después mi camello se convirtió en un rugiente león.

Me rebelé contra las fuerzas del viejo orden, contrarias a la vida Al principio fue una revuelta intelectual. Pero mi alcoholismo me ayudó a expresarla, Una noche, cerca de las tres de la mañana, presa de un frenesí dionisíaco, corrí ebrio por los corredores del monasterio maldiciendo a las autoridades y guardianes del viejo orden. ¡Mi niño herido estaba causando una tormenta! Fui exiliado de la enseñanza por un año. Mi ordenación iba a ser demorada. Mi clase se ordenó al día siguiente de mi exilio. El orden establecido casi triunfó.

En el tren que me condujo de Toronto a Texas, me emborraché. La cerveza aturdió mi alma atormentada. No tenía idea de lo que sucedía. Mi niño herido se estremecía de vergüenza. Durante los siguientes meses, lentamente empecé a escuchar a mi niño maravilloso. Acudió a mí con las palabras de Nietzsche:

"Buscaste la carga más pesada y te encontraste a ti mismo". No había nadie para confirmar mi ser. Necesité de todo el coraje que tenía para abandonar la orden y ellos no hicieron las cosas fáciles para mí. Me dieron cuatrocientos dólares para hacer mi camino. Yo tenía treinta años; no tenía coche, ni ropas, ni alivio. Cuando partí, nadie me llamó, me animó o me apoyó en ninguna forma. Los hombres con los que había vivido durante casi diez años, a muchos de los cuales amaba tiernamente, siguieron la regla no escrita de no hablar ni ponerse en contacto con un hermano que se va. Un tío, que había ofrecido una fiesta cuando partí para convertirme en sacerdote, me dijo "que sabía que yo no tendría el valor de hacerlo". Aún siento furia y dolor mientras escribo esto.

Como el niño en el exilio de los mitos, yo estaba solo ante los elementos del mundo. Mi experiencia laboral previa era como cadete de oficina y como cajero. No sabía a dónde ir ni qué hacer. Dentro de mí, un niño maravilloso me hacía avanzar. Cuando recuerdo esos días, aun no comprendo cómo lo logré. Mi alcoholismo estaba llegando a la cúspide. Me sentía totalmente perdido y solo. No sólo no tenía un automóvil, ni siquiera sabía manejar. Estaba aterrorizado. El final de ese sendero fue un hospital en Austin.

Cuando salí del hospital, me uní a un grupo de 12 pasos que curaba el alcoholismo. Recibí ayuda. En mi maltrecho estado me vi a mí mismo en los ojos de mis compañeros, seres humanos heridos. Todos somos "niños llorando en la noche" que necesitan el apoyo de los otros. Empecé a verme verdaderamente a mí mientras escuchaba a otros alcohólicos en recuperación compartir sus experiencias, su fuerza y esperanzas. Me estabilicé; encontré el espacio desde el que mi niño herido ha emergido lentamente en los pasados veinticinco años.

Hoy sé, en lo más profundo de mi ser, que yo soy yo, juna persona maravillosa! Soy iracundo, rencoroso y egoísta; pero también soy afectuoso, emotivo, verdaderamente creativo y aun en ocasiones me asombro de mí mismo. Lo más importante que he aprendido en mi vida es que la creatividad supera a la violación y es la respuesta a ésta. Pasó mucho tiempo antes que me diera cuenta de cómo mi niño maravilloso me había estado guiando todo el tiempo. La energía para conocer a Nietzsche, Kafka, Kierkegaard y Dostoievski provino de mi niño maravilloso. Ahora veo por qué me identifiqué tanto con esos hombres. Se lo agradezco.

Son mis padres en el sentido más real. Me ayudaron a encontrarme a mí mismo.

SUEÑOS

Previamente mencioné el sueño de Norman. No fue su sueño en sí lo que lo llevó a descubrir las exhortaciones transformadoras de su niño maravilloso. Para Nonnan fue el largo período de intensa e inusitada tristeza. Pero su sueño dio inicio al proceso.

A veces el sueño mismo puede ser la energía del niño maravilloso arquetípico. En su obra autobiográfica, Memorias, Sueños, Reflexiones, Carl Jung denomina a tales sueños conformadores de la vida "grandes sueños ". El propio Jung tuvo un "gran" sueño cuando tenía entre tres y cuatro anos de edad, ,9ue lo preocuparía toda su vida. A Jung lo asombraba que un niño pequeño pudiera tener un sueño que simbolizara problemas "mucho más allá de sus conocimientos". Jung se preguntó:

¿Quién juntó lo de arriba y lo de abajo, y puso la base de todo lo que habría de llenar la segunda mitad de mi vida con tormentosa pasión?

Presenté un análisis de uno de mis "grandes sueños" en mi libro Bradshaw On: Healing The Shame that Binds You. Mi sueño, que apareció veinte años después que abandoné el seminario, me hizo regresar a los elementos de esa vida. Especialmente me hizo meditar en serio. En esa época yo trabajaba en una compañía petrolera, trabajando como consejero en psicología, a cargo de desarrollar su programa de recursos humanos. El trabajo aplastaba mi creatividad. También tenía una dañina relación con una mujer y cada vez me obsesionaba más ganar mucho dinero. Corno miembro de la dirección, tuve la opción de adquirir acciones. Era el auge de la industria petrolera Todo lo que tocábamos se convertía en oro. Después arribó la crisis. Y muchas personas se arruinaron. Yo perdí todas mis acciones, aparte de un ingreso enorme corno consultor. Me sentí abrumado. Fui pobre mientras crecí y toda mi vida me obsesionó el dinero. Mi temor a la pobreza se manifestó en una sensación crónica de ruina inminente. Algún día seguramente llegaría hasta el suelo. Ahora, eso había sucedido realmente.

Poco después, tuve tres sueños que estaban claramente relacionados.

Sucedieron en un período de pocos días. En el primero yo intentaba volar a Toronto, pero no podía tocar el suelo. En el segundo, logré aterrizar cerca de Niagara Falls, en Buffalo, New York. En el aeropuerto, vi al abad de un monasterio, a quien había conocido veinticinco años antes. En ese tiempo él me impresionó profundamente, pero no había pensado en él en todos los años posteriores. Su imagen me persiguió durante varios días. En el tercer sueño, yo alquilaba un coche en Buffalo y viajaba hasta Taranta. Cuando llegué ahí estaba completamente solo. Me dirigí directamente al número 95 de St Joseph Street, en donde había realizado mis estudios teológicos.

Vagué por el lugar y finalmente llegué a una enorme capilla Me senté ahí por lo que parecieron horas. Hablé con varios hombres a los que consideraba muy piadosos. De alguna manera se me habían aparecido. Cada uno me animaba a encontrar un santo en mi interior.

En Toronto yo había estudiado para convertirme en sacerdote y estos sueños me devolvieron a mi centro espiritual. Me impulsaron a empezar a meditar diariamente. Yo me había interesado superficialmente en la meditación durante años, pero nunca lo había tomado seriamente. Esos sueños también

acarrearon una paz bastante perdurable en relación con los asuntos monetarios. En cierta forma supe que estaría seguro en el aspecto financiero. Determiné que lo que necesitaba era enfocar mi energía hacia las cuestiones espirituales. Para mí, la creatividad es espiritualidad. Así que empecé a pensar acerca de una nueva serie de televisión. Esa serie fue el comienzo de mi vida actual. Todo empezó a suceder cuando comprendí claramente que una vida entre es presas y temas financieros no era un lugar para mi energía creativa. Mi niño maravilloso me marcó una nueva ruta, a través de mi gran sueño.

MEMORIAS DE LA INFANCIA

Otra manera de buscar al inconsciente arquetípico consiste en evocar hechos significativos de la infancia. A veces estos recuerdos son las semillas de nuestra creatividad posterior.

Georgia O'Keeffe, la célebre pintora, comenta en su autobiografía que, cuando tenía cinco meses de edad, recuerda haber estado acostada en una alfombra grande observando fascinada los diseños y colores de una cobija de la casa de su lía. Ese particular diseño se convirtió más tarde en el patrón básico de muchas de sus pinturas. Ella le mencionó este recuerdo a su madre. Pero ésta le contestó que era imposible que tuviera recuerdos de tan temprana edad. Entonces Georgia describió con grandes detalles el vestido de su tía. Parece que muchos grandes creadores iniciaron su búsqueda interior desde la infancia. El gran paleontólogo Teilhard de Chardin cuenta que no tenía más de seis o siete años de edad cuando empezó a sentirse atraído por las rocas. Afirma que las piedras y el hierro lo fascinaban. Einstein tenía cinco años cuando le regalaron una brújula magnética. La sensación de misterio que experimentaba a la sazón le impulsó a buscar la respuesta de los secretos del universo. Esa sensación de misterio estuvo con él durante toda su vida. Imágenes infantiles dominan en las pinturas de Picasso y Chagall. Las semillas de su creatividad yacen en su infancia.

La destacada psiquiatra infantil Frances Wickes, seguidora de la escuela de Jung, plantea la cuestión bastante bien:

Experiencias de realidades eternas pueden acudir al niño muy pequeño ... conforme su edad aumenta, los problemas ... lo asedian. Su ego debe crecer para satisfacer las demandas de una conciencia mayor y la experiencia misteriosa puede parecer haber sido olvidada por el ego, pero la recuerda el yo ...

En su obra Memorias, Sueños, Reflexiones, Jung recuerda un inesperado encuentro con su niño maravilloso. Tuvo esta experiencia en una época en que la vida de Jung parecía estancada. Se sentía tan confundido y desorientado que temió padecer una "perturbación psíquica". Procurando hallar la causa de su problema empezó a hurgar en sus recuerdos de la infancia. Escribió:

Lo primero que acudió a mi mente fue un suceso ocurrido durante mi décimo

o undécimo año de vida. En aquel entonces me encantaba jugar con bloques de construcción ... Me asombró que ese recuerdo despertara en mí mucha emoción. Ah!, dije para mis adentros, aún hay vida en estas cosas. El pequeño niño sigue por ahí y posee una vida creativa de la que yo carezco.

Tras decidir que tenía que reconectarse con la energía de ese niño, Jung volvió a ponerse en contacto con él y evocó sus juegos infantiles.

Adquirió un juego de bloques de construcción. Experimentó mucha resistencia de su antiguo patrón de conducta pero éste cedió y empezó a construir toda una ciudad completa. Trabajó en esto todos los días después del almuerzo y en las noches. Su familia lo interrogó al respecto. Escribió: "Estaba seguro de que me hallaba en camino de descubrir mi propio mito".

Esta experiencia resultó crucial en la liberación de la extraordinaria energía creadora de Jung, la que culminó en las teorías de los arquetipos y el inconsciente colectivo.

Hace años, mientras leía la autobiografía de Jung, recordé un incidente similar acaecido en mi propia vida. Cuando yo tenía cerca de diez años de edad me interesé en construir modelos de aviones a escala. Recuerdo haber pasado semanas trabajando en uno. Por primera vez y con mucho esfuerzo había armado el avión. Éste se componía de pequeñas piezas de madera de balsa y era muy delicado. Lo único que le hacía falta era pegar el papel del exterior y pintarlo. Un día, al llegar a casa después de asistir a la escuela, encontré mi aeroplano roto. Mi hermano pequeño había intentado hacerlo volar y lo había destrozado. Lo lamenté muchísimo. Ocasionalmente pensaba volver a armar otro aeroplano, pero nunca lo logré. Treinta años más tarde tuve aún energía para completar la tarea de armar un avión a escala. Era algo importante para mí. A los treinta y nueve años de edad compré el avioncito y lo armé diligentemente. A veces me dedicaba a ese trabajo hasta muy avanzada la noche. Una vez que armé el aeroplano, lo pinté y terminé por fin el trabajo. Me enorgulleció mucho esa tarea, aunque no me explicaba por qué sentía la urgencia de armar uno de esos juguetes. Ahora que contemplo el período transcurrido después de que cumplí los treinta y nueve años lo considero el más grande período de creatividad de mi vida. Había cierta energía latente en mí por no haber terminado de armar ese modelo a escala Necesitaba terminarlo para dedicarme a otro trabajo creativo.

UNA BUENA NOTICIA

Muchos de los pertenecientes a familias con problemas pasamos gran parte de nuestras vidas reciclando las conductas contaminadas de nuestro niño interior herido. Vivimos a la defensiva, tan cansados con nuestros mitos acerca de la vida que no tenemos idea de que poseemos algo positivo dentro; cada uno de nosotros es infinitamente creativo. Cada uno de nosotros posee un niño maravilloso con un gran potencial creativo. Esto se aplica a todo el mundo, no sólo a los grandes pintores o músicos. Nuestra vida puede ser nuestra obra

maestra. Una madre puede ser única y creativa asumiendo su función de una manera nunca practicada antes. Puede decirse lo mismo sobre cualquier otra vocación o papel en la vida. Cada uno de nosotros es llamado a ser único e irrepetible. Si usted empieza a buscar su creatividad puede hallar rastros de ella en alguna experiencia infantil

Los adultos necesitan percatarse de que cada elemento de sus vidas es significativo para componer la historia, única, de ellos mismos. Las contaminaciones codependientes nos apartan de nuestro único Yo Soy, y olvidamos lo que significamos. Lo que estoy tratando de decir es que cada uno de los elementos que conforman su vida es especial, único. Nunca ha habido otro usted. Podríamos analizar un millón de años y nunca encontraríamos a nadie como usted. Usted debe saber lo especial que es y que todos sus recuerdos tienen importancia.

La siguiente meditación tiene por objeto ayudarlo a ponerse en contacto con uno o más recuerdos de su infancia que puedan conservar aún alguna energía creativa. Tal vez quisiera leer o releer EL Principito, de Antoine de Saint-Exupéry, antes de iniciar esta meditación. Si no tiene tiempo para hacerla, le recordaré que el autor describe cómo su incipiente carrera de pintor fue destruida por adultos. Había pintado una boa constrictor que se tragaba un elefante. Los adultos que observaron su dibujo nunca vieron la boa constrictor. Creían que se trataba de un sombrero. El autor relata:

La reacción de los adultos ... fue aconsejarme que me olvidara de pintar boas constrictor. .. y me dedicara a estudiar geografía, historia, aritmética y gramática. Por eso fue que a los seis años de edad abandoné lo que pudo haber sido una magnífica carrera de pintor ... Los adultos nunca entienden nada, y los niños se cansan de estar siempre explicándoles las cosas.

Si su creatividad fue bloqueada a temprana edad por algún adulto, practique la siguiente meditación. Puede ayudarlo a ponerse en contacto con algún recuerdo que esté acechando en su mente.

MEDITACIÓN SOBRE RECUERDOS DE LA INFANCIA CREATIVOS

Le sugerimos que grabe esta meditación y que use como fondo musical When You Wish Upon a Star por Daniel Kobialka.

Concéntrese en su respiración.,, Advierta lo que sucede en su cuerpo cuando inhala ... y cuando exhala ... Lentamente empiece a exhalar un vapor blanco que forme el número cinco sobre una cortina negra ... Si no puede ver el cinco! píntelo con el dedo. Después al exhalar vea el número cuatro o píntelo con el dedo. Sienta que se desvanece un poco ... Manténgase despierto Ahora exhale y vea cómo se forma el número tres o píntelo con el dedo ... Ahora puede soltarse un poco más ... Usted aprendió a contenerse cuando comenzó a caminar ... Recuerde cuando aprendió a contenerse y soltarse ... Cuando

aprendió a comer ... Usted aprendió a soltarse cuando se columpiaba y sentía el aire agitar su cabello ... Usted se soltó cuando soñó despierto por primera vez ... decidió por sí mismo la hora conveniente para irse a dormir por la noche ... Así que realmente usted sabe cuánto contenerse y cuánto soltarse ... Así que puede estar perfecta-

mente al tanto de su propia voz, la música, la sensación de la ropa en su cuerpo ... De su espalda en el respaldo de la silla, el aire en su rostro ... Ahora entre en un trance ligero y tranquilo ... Sienta que todo su cuerpo se adormece ... Puede sentir que su cuerpo está muy pesado ... o tan ligero como una pluma ... ya: sea que se sienta pesado o ligero, permita que esa sensación lo lleve a soñar ... A través de ese sueño usted descubrirá un recuerdo olvidado hace mucho tiempo ... Puede ser muy obvio o extraordinariamente vago ... Pero ciertamente será un recuerdo de una semilla creadora ... Puede ser que ya lo esté viviendo o puede ser un recuerdo semilla que usted necesita ahora ... Usted lo sabrá ... y lo que sepa estará bien para usted ... Ahora tómese dos minutos, que es todo el tiempo

del mundo para el inconsciente ... En ese tiempo encontrará otro tiempo ... De modo que puede hacerla ahora ... (una pausa de dos minutos) Cualquier cosa que sea lo que esté experimentando está bien para usted ... Es exactamente donde usted necesita estar.

Puede recapacitar sobre su experiencia ... Puede saberlo ya.

Puede tomar lo que tiene y vivir con eso varios días ... Tal vez semanas ... Solamente usted lo sabrá ... Puede sorprenderse ... Puede percatarse de pronto ... Mirando algo, leyendo un libro, cuando camina ... Acudirá a usted ... Ahora poco a poco imagine el número tres, sienta sus manos y mueva los dedos de los pies ... Ahora vea el número cinco y sienta que todo su cuerpo regrese al presente ... Su mente ya está plenamente consciente, restaurada del todo su conciencia normal de vigilia ... Ahora abra los ojos ..

A través de esta meditación pudo haberse puesto o no en contacto con un recuerdo creativo. Pudo haber tocado un recuerdo energético aunque tal vez usted no sabe qué significa Simplemente confíe en que sabrá lo que necesita saber.

Si ninguna de las experiencias que he descrito en este capítulo obtienen energía de su niño maravilloso, le daré algunas sugerencias adicionales que pueden ser indicios de la presencia de su niño interior:

1. Preste atención a cualquier cosa que lo fascine. Tal vez haya algo que usted perciba, pero que no sepa por qué; tal vez lo fascine algún país extranjero y sus costumbres; tal vez lo atraiga un color o un sonido.

2. Preste atención a su intuición y a sus corazonadas. Einstein a menudo reconocía la importancia de la intuición en su trabajo. Él aseguraba que, mucho tiempo antes de que hubiera elaborado sus famosas ecuaciones, las conocía en otro nivel mental con certidumbre inmediata.

Aunque ninguno de nosotros es Einstein, todos poseemos intuición. La intuición ha sido descrita como "pensamiento sentido". Es casi como sentirlo más bien que saberlo. La intuición involucra saber algo sin razón.

Muchos creen que el conocimiento intuitivo proviene del hemisferio no dominante del cerebro. El hemisferio dominante piensa lógicamente y es el asiento del pensamiento lineal. El hemisferio no dominante piensa intuitivamente y es la sede del pensamiento holístico o integral. Pocos adultos que basan sus actitudes en la vergüenza, con un niño interior herido, confían en su intuición. Nuestras vidas están tan protegidas, que actuamos en un estado de supervigilancia enfocado únicamente en el peligro que nos acecha. Nunca estamos lo suficientemente relajados para percatamos de nuestra intuición. Tenemos la oportunidad de experimentar esta parte de nosotros después que hemos recuperado y protegido adecuadamente a nuestro niño maravilloso.

Una vez trabajé con una mujer que, a pesar de tener un matrimonio aparentemente estable, insistía en divorciarse. Su esposo gozaba de buena posición económica, la amaba y quería que resolvieran sus problemas.

Tenía seis hijos adolescentes. A mi paciente le urgía realizar su propósito y decía cosas como: "si continúo con este matrimonio nunca llegaré a ser aquello para lo que Dios me creó. Mi vida está en el límite. No puedo decirle porqué, sólo sé y siento que estoy en lo correcto". Pidió el divorcio.

La tradición familiar se estremeció. Su pastor bautista se horrorizó. Su grupo de estudio de la Biblia inició una vigila semanaria de oraciones. ¡Su esposo me culpaba a mí!

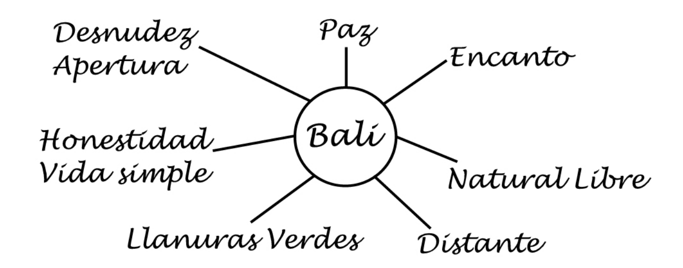
Cinco años después del divorcio me escribió. Me contó que había fundado una compañía de bienes raíces, algo con 10 que había soñado desde que era niña. Tenía un ingreso cercano al medio millón de dólares anuales. Y sus hijos vivían bien. Mantenía un estupenda amistad con un hombre y era muy feliz. Se había guiado por su intuición a pesar de todas las circunstancias en contra, y su niño maravilloso había triunfado.

No siempre es fácil determinar si nuestra voz interior es verdaderamente una intuición. Puede confundírsela con los deseos. No conozco un parámetro absoluto que permita saber si es parte de su inteligencia o de su deseo egoísta. Escuche su voz interior como si fuera una fantasía. Por lo general, sabemos qué queremos o hemos querido desde hace mucho tiempo. La intuición es generalmente algo no familiar, algo fresco y nuevo.

3. Preste atención-a cualquier impulso persistente. Por ejemplo, usted siempre deseó ir a Bali o al Lejano Oriente; siempre ha querido ir a buscar tesoros o siempre ha deseado aprender a tocar un instrumento musical o aprender escultura o pintura- Esto no significa que usted deba inmediatamente dejarlo todo para seguir su impulso. Pero vale la pena tomarlo en cuenta, Usted puede hacerla realizando un viaje imaginario, mirando y sintiendo cuán importante

es para usted este impulso. O puede utilizar la técnica de asociación libre. Diga que siempre ha querido ir a Bali y realmente no sabe por qué. Pregúntese: ¿qué significa Bali para mí?

Trace un círculo y escriba la palabra Bali en el centro. A continuación deje que su mente asocie libremente cualquier palabra o frase que le venga a la mente.



Observe las palabras que escribió alrededor de Bali y deje que la de mayor fuerza lo atraiga. Después analícela por un momento. Trate de entender su significado. Una vez que usted cree saber su significado, trace un plan de acción y sígalo.

4. Preste atención a las personas que entren por primera vez en su vida y que parezcan atraerlo hacia un camino diferente. Mientras más interrumpa esa persona sus patrones familiares, más puede estar ofreciéndole la oportunidad de romper con las viejas tradiciones y descubrir su verdadera naturaleza. La persona puede desafiar su manera de pensar y amenazar su sistema de creencias. Puede parecerle fascinante porque le ha tocado las cuerdas sensibles que había tenido adormecidas durante años.

Sin embargo, usted deberá ser cauteloso para desarrollar una relación con esta nueva persona. Pero tómelo como una posible metáfora para la autorrevelación.

La regeneración creativa es la esencia de la vida misma. Evocando viejas situaciones, confiando en sus corazonadas e intuiciones y siguiendo a sus nuevas energías, todo ello puede motivarlo a arriesgarse a tener nuevos brotes de creatividad. `

CREATIVIDAD

La creatividad es la gloria del ser humano. Es lo que nos distingue de todas las demás criaturas. Nuestro destino humano es crear nuestro propio estilo de vida Usted puede hacerla como un padre que desafía el viejo orden.

Alguien podría hacerla rehusándose a desempeñar su papel cultural asignado. Crear su propia vida requiere valor para arriesgarse a adoptar nuevas maneras de ser. La creatividad se encuentra estrechamente relacionada con el éxito. Pienso que el éxito consiste en hacer lo que uno quiere con su vida Joseph Campbell, tal vez el más grande maestro que se haya dedicado a analizar el

significado de los mitos, llamó a hacer lo que uno quiere con su propia vida hallar la felicidad. Para esto se necesita. valor, para ensayar nuevas cosas y detenerse o avanzar cuando éstas no nos dan resultado. Para eso necesitamos la espontaneidad, la flexibilidad y curiosidad del niño maravilloso. Cuando tenemos el valor de alentar deseos

conforme a nuestro propia estrella, ofrecemos al universo algo nuevo. En su poema "The Love Song of Alfred Prufrock" (La canción de amor de J. Alfred Prufrock), T. S. Eliot pregunta: "¿Me atrevo a perturbar el universo?" Ciertamente, cada estilo de vida que se logra crea el universo de nuevo.

Ser creativo no es sólo una gloria humana, es nuestra verdadera imagen de Dios. Crear es ser como nuestro creador en el más auténtico sentido de la palabra. La creatividad nos da la oportunidad de moldear nuestras vidas como nuestra propia obra de arte. Al hacerlo ayudamos a crear los patrones de toda la vida humana futura. Como lo dijo James Joyce:

[Bienvenida, oh, vida! Voy a encontrar por millonésima vez la realidad de la experiencia y a forjar en el yunque de mi alma la no creada conciencia de mi raza.

Al nacer, usted adquirió un derecho, el de ser creativo. Por favor, hágalo valer.

EPÍLOGO

"A CASA, ELLIOTT, A CASA!"

Millones de personas se entusiasmaron con la película E. T. Cuando grandes multitudes expresan tanta energía por algo, a menudo existe un profundo patrón arquetípico que fue agitado. Una escena tocó especialmente nuestro inconsciente colectivo. Cuando el abandonado E. T. murmura: "a casa, Elliott, a casa", sus palabras evocan el símbolo exacto de nuestros profundos anhelos arquetípicos. Cuando E. T. murmuró: Ha casa, Elliott, a casa" millones de personas de todas las edades en todas las culturas lloraron.

Lloramos porque todavía somos infantes divinos en el exilio. No importa cuán duro trabajemos para recuperar y proteger a nuestro niño interior, de cualquier modo existe un vacío en todos nosotros. Yo lo llamo "la tristeza metafísica".

Sin duda, hay regocijo cuando recuperamos y protegemos a nuestro niño interior herido. Para muchos de nosotros, hallar nuestro niño interior es como encontrar el hogar por primera vez. Pero no importa cuán seguros y cuán conectados lleguemos a ser, hay un viaje tenebroso que todavía tenemos que realizar. Tan temible como es, sigue habiendo una añoranza por él dentro de todos nosotros. Porque no importa cuán completamente alcancemos nuestras metas y sueños terrenales, siempre experimentaremos una leve desilusión. Tanto es así que aun después de Dante, Shakespeare y Mozart, decimos: ¿Esto es todo?

Creo que este sentido de desilusión surge porque todos tenemos otro hogar al que pertenecemos. Creo que provenimos de lo más profundo del ser, y el ser nos pide que regresemos. Pienso que venimos de Dios, y todos pertenecemos a Dios. No importa cuán bien marche todo, todavía no estamos en casa. El niño herido San Agustín bien lo dijo: "Nos has hecho a tu semejanza, oh Señor l, y nuestros corazones permanecerán sin descanso hasta que reposen en Ti". Finalmente ése será nuestro verdadero regreso al hogar.